Path.
1403
g

<36602200550013

<36602200550013

Bayer. Staatsbibliothek

Path. 1403 f

Dr. August Ferdinand Wolff,
Königlicher Preußischer Medizinal = Rath und Stadt = Physikus zu Warschau.

Ueber die Nerven=Uebel,

nebst

Georg Bickers

Bemerkungen über die Nervenfieber,

besonders
von dem dabey nöthigen Verhalten, vorzüglich
für das schöne Geschlecht;
wie auch einem
Anhange für das männliche
über
Hypochondrie, Gicht und verwandte Uebel
von
Ersterem.

Berlin und Bremen
1806.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Vorrede.

Wenn ich die große Zahl der Schriften, welche populäre Arzneykunde zum Zwecke haben, auch um eine vermehre, so hoffe ich durch Wahl und Behandlung des Gegenstandes gerechtfertiget zu werden. Zwar sind, wie mir aus öffentlichen Anzeigen bekannt ist, selbst in neuern Zeiten Belehrungen über denselben Gegenstand für Nichtärzte erschienen, aber, ohne sie gelesen zu haben, ohne ihrem Werthe irgend zu nahe

treten zu wollen, fürchte ich nicht durch meine Arbeit die Wiederholung einer schon geschehenen zu geben, da sie durchaus keine Collecte, sondern das reine Resultat meines Wissens, meines Denkens, und meiner Erfahrung ist. Schon oft fühlte ich das Bedürfniß, vorzüglich meiner hysterischen Kranken eine ausführlichere Anleitung zu ihrem diätetischen Verhalten zu geben, als mündliche Belehrung nie leisten kann — diese desto überzeugender darzustellen, war es nothwendig, ihnen einige Einsicht in das Wesen und die Ursachen ihrer Uebel zu geben; so entstand die Idee zu dem nachstehenden Büchlein, durch deren Ausführung, wenn sie gelungen ist, ich mir — sowohl aus jener Rücksicht, als dadurch, daß ich diesen, nur zu oft sehr beschwerlichen Kranken die Grenzen dessen vorzeichne, was sie von dem Arzte fordern können, — auch

um meine Mitärzte einiges Verdienst erworben zu haben schmeichelt.

Nicht für das große Publikum, sondern nur für den gebildetern Theil desselben, konnte ich meine Arbeit bestimmen; denn da unter letzterm die in Rede stehenden Uebel vorzüglich herrschend seyn, so müßte ich fürchten, gänzlich meines Zwecks zu verfehlen, wenn ich meinem Werkchen allgemeine Popularität hätte geben wollen. Leserinnen dieser Klasse wird hoffentlich die theoretische Entwickelung der Ursachen ihrer Uebel nicht unverständlich seyn, sollte mir jedoch mein Bestreben der möglichsten Deutlichkeit nicht ganz gelungen seyn, so wird jede derselben leicht einen Freund finden, der ihr das Undeutliche erläutert, und im schlimmsten Falle wird, wenn auch irgend einer manches dunkel bliebe, der

übrige praktische Theil an Brauchbarkeit nicht verlieren. — Wahrscheinlich wird das Urtheil so manchen Lesers über eine Theorie, von der ich hier einige Grundzüge liefere, und die, mit mehr oder weniger Modification, allen bessern Aerzten Deutschlands zur Norm ihres Verfahrens dient, auf eine unerwartete Art berichtiget werden. Sie werden nicht ohne Verwunderung sehen, daß diese, von unkundigen Widersachern oder ungeschickten, sich so nennenden Bekennern, durch Verunglimpfungen oder ungeschickte Anwendung, im Publikum zum Theil so verschrieene Theorie etwas mehr erfordert, als Wein, Branntwein, Opium, mit freygebiger Hand zu spenden, daß sie im Gegentheil an den mit mannichfaltigen Kenntnissen und wahrer Erfahrung ausgerüsteten Heilkünstler die große Forderung macht, bey jeder Krankheit auszumitteln,

— welche Abweichung vom gesunden Zustande der Organismus überhaupt erlitten habe, — welche Organe in höherm Grade, welche ursprünglich, und welche nur durch Mitleidenschaft leiden; — zu welchem Grade das Leiden überhaupt gediehen sey; und nur, wenn er dieses, nicht aus der einseitigen Betrachtung der gegenwärtigen Erscheinungen, sondern vorzüglich durch die sorgfältigste Erforschung und Beurtheilung derjenigen schädlichen Einflüsse, welche auf den Kranken gewirkt haben, bestimmt hat, soll er dem gemäß den Heilplan entwerfen, durch welchen er jenen Zustand in einem gesunden umzuwandeln vermag. Der wahre Heilkünstler sieht nicht, — in der schmutzigen Zunge, dem bittern Geschmacke des Kranken, dem Mangel an Eßlust, dem Aufstoßen, Uebelkeiten, u. s. w. Galle oder dergleichen im Magen, die er durch Brechen oder Laxiren aus-

leeren muß, sondern er sieht bloß eine Verletzung der Verdauungs-Organe, deren Wesen und Grad zu erforschen ihm noch obliegt, bevor er das zweckmäßige Heilverfahren anzugeben vermag: – er sieht im Seitenstiche mit Fieber und Bluthusten ein Leiden der Lungen, aber noch nicht die Nothwendigkeit des Blutlassens; ob dieses, oder was sonst oder ob nicht etwa ein gradezu entgegengesetztes Heilverfahren nöthig sey, wird er erst dann wissen, wenn er das Wesen und den Grad des Uebels erforscht hat. – Daß diese Aufgaben nach Möglichkeit zu lösen, nur des wahren, nicht des After-Künstlers Werk seyn könne, wird den Lesern aus dem Gesagten, wird ihnen aus nachstehenden Blättern erhellen, und doch! wie so häufig überlassen selbst Personen, die auf Bildung Anspruch machen, die Sorge für ihre Herstellung Menschen, die nicht den entfernte-

sten Begriff von der Art und Wichtigkeit ihres Geschäftes haben! wie oft wenden sie nicht nach eignem Gutdünken sehr wirksame Heilmittel an! ja vertrauen auf die Wirkung sogenannter specifischer und Universal-Geheim-Mittel! — Möchten diese Blätter noch nebenher auch dadurch Gutes stiften, daß sie über diesen so wichtigen Punkt richtigere Begriffe verbreiten.

Wenn der Kunstrichter in nachstehenden Blättern logische Strenge im Ausdrucke, Vollständigkeit in Darstellung der Theorie, etwa eine genaue systematische Anordnung vermißt, so wird es ihm auch nicht entgehen, daß der Verfasser nur das geben wollte, was er zur Verständigung des Ganzen nöthig erachtete, und daß er es so gab, wie er es den Begriffen der Leser, für die er schrieb angemessen glaubte. — Manches, was ich

in diesen Blättern nur andeuten konnte, und was vielleicht der Aufmerksamkeit denkender Aerzte nicht unwerth ist, werde ich an einem schicklichen Orte weiter ausführen.

Warschau den 1. April 1805.

Inhalt.

Vorrede.
Zuschrift an die Leserinnen.
Verschiedene Benennungen der Nervenübel.
Erscheinungen und Zufälle, welche sich darbieten:
1. allgemeine,
2. besondere, nach den verschiedenen Organen, die davon befallen werden
a. Am Kopfe. 1. Dessen äußern Theilen. 2. Den Sinn-Organen. 3. Den innern Sinnen.
b. An der Brust. 1. Den Lungen- und Luftröhre. 2. Dem Herzen. 3. Dem Zwerchfell. 4. Den äußern Theilen.
c. Im Magen.
d. Im Darmkanal.
e. In den Nieren.
f. In den Geburts-Theilen.
g. Im Schlagadersystem.
h. In den Muskeln.
Ursachen der Krämpfe.
Warum solche das schöne Geschlecht vorzugsweise befallen.
Ursachen der immer steigenden Verbreitung derselben.
Entstehungsart der Krankheiten überhaupt.
Anwendung derselben auf Entstehung der Nervenkrankheiten.
Angeborne Anlage.
Ausbildung derselben
1. Im Kinde.
2. Im fortrückenden Alter.
3. In den Jahren des Heranreifens zur Mannbarkeit.
4. Nach vollendeter Mannbarkeit.
a. Im ehelosen Zustand.
b. In der Ehe.
Heilung der Krämpfe. — Ist selten vollständig zu bewirken.
1. Bedingungen zur vollkommnen Genesung.
2. — — — zur Linderung der Nervenübel.
3. Unheilbare.

Wahl des Arztes.
Mittel zur Genesung.
1. Pharmacevtische, können nicht der Gegenstand dieser Blätter seyn.
2. Diätetische, bewirken oft allein mit Beharrlichkeit angewendet, vollständige Herstellung, allemal Linderung.
Vorschriften für Kranke des ersten Grades.
— — — — — zweyten Grades.
— — — — — dritten Grades.
Wodurch kann das stets wachsende Heer dieser Uebel vermindert werden?
1. Durch vernünftige physische Erziehung des Kindes.
2. Durch zweckmäßige Lebensordnung sowohl in physischer, als moralischer Rücksicht:
a. Des heranwachsenden Mädchens.
b. Im mannbaren Alter.
c. In spätern Jahren.
Vom Nervenfieber.
1. Ueber herrschende Konstitution.
2. Einige Ursachen des Nervenfiebers.
3. Vom Verhalten bey den Nervenfiebern.
4. Kann man sich vor Nervenfiebern hüten.
Anhang für Hypochondristen und Gichtkranke.

Indem ich die Feder ergreife, Ihnen meine Leserinnen etwas von den Übeln zu erzählen, die, nicht die gütige Natur, nein! aber wohl der Geist des Zeitalters und die von ihm herrührende Mode in Bildung oder Verbildung, und in der Lebensordnung, Ihnen zu beinahe unzertrennlichen Lebensgefährten beigeordnet hat, fühle ich ganz das Schwierige meines Unternehmens. — Nicht genug, Ihnen etwas Wahres und Nützliches zu sagen, muß es auf so eine Art geschehen, daß Sie es auch hören oder lesen mögen; — gerne möchte ich mich daher eines Kunstgriffs bedienen, der mir so manchesmal bei einer und der andern Kranken gelang. — So schwer oft, liebe Leserinnen, Ihr moralischer Geschmackssinn zu befriedigen ist, so ist es nur zu häufig auch der physische, dieses erfahren wir Ärzte leider nur gar zu oft, — wie oft werden wir nicht von einer schönen Leidenden um Hülfe angesprochen, die uns gleich vorne heraus erklärt, Arzneien könne sie nicht nehmen, ihre Nerven vertrügen sie nicht, alle ohne Aus-

nahme machten ihr Übelkeiten und Erbrechen, und vermehrten mithin noch ihre Leiden, statt sie zu mindern. Was hier anzufangen? helfen soll man, will man, und soll doch die nöthigen Mittel nicht anwenden. Nicht wahr, Sie haben Mitleid mit der Verlegenheit des guten Arztes in solchen Fällen? — Gemach, liebe Leserinnen! ich werde durch diese Erklärung nicht verlegen, sondern weiß mir recht gut zu helfen; wie? — sollen Sie sogleich hören. Es gelingt beinahe unfehlbar durch Theilnahme Ihr Zutrauen zu gewinnen, hat man dieses, so überredet man Sie ja wohl zu einem Versuch mit unserer Arznei, die von aller vorher gebrauchten himmelweit verschieden ist, die unmöglich nachtheilig wirken kann; — ist nur einmal der Versuch zugestanden, so kirre ich anfänglich die gute Kranke durch recht angenehm schmeckende und riechende Mischungen, etwa aus Äther, Orangeblüthwasser, lieblichem Syrop und d. gl., ganz allmählig geschieht dann der Übergang zu dem häßlichen Hirschhorngeist, dem Baldrian, Bibergeil, der China, ja wohl gar zu dem stinkenden Asand, und zum Verwundern! meine Kranke verzieht wohl ein wenig den Mund, aber sie klagt nicht über die garstigen Arzneien, denn, — allmählige Gewöhnung und der nicht zweifelhafte Nutzen machten das Widrige erträglich. Eines ähnlichen Kunstgriffes möchte ich mich daher gerne bey der vorhabenden Unterhaltung mit Ihnen bedienen, möchte so von angenehmen

Tändeleien Sie nach und nach in das ernsthafte Kunstgespräch, welches ich Ihnen vorbereite, verwickeln, ohne daß Sie selbst wüßten, wie Sie hineingekommen wären, wenn nur! — eines Theils der Stoff nicht an sich zu ernsthaft wäre, um einen leichtfertigen Ein- und Übergang zuzulassen, — und dann mein Talent zu solch einem Beginnen mir nicht die Dienste versagte! — denn, ich mache Ihnen kein Hehl daraus, liebe Leserinnen, es ist dieses der erste Versuch etwas für Ihre Toilette zu schreiben.

Die Übel, von denen ich mit meinen Leserinnen reden will, sind, wie Sie sämmtlich zugestehen werden, im gelinden Grade so unangenehme, im heftigern so äußerst beschwerliche, und erreichen sie den höchsten Grad, so durchaus unglücklich machende Gefährten Ihres Daseyns, daß ich mir schmeicheln darf, Sie werden über meinen Vortrag hinweg, über so manches an sich und in der Erinnerung Widrige hinaus, Ihre Augen nur auf die Sache richten, auf den Gegenstand der Sie so nahe angeht, und über den Aufklärung zu erhalten, zu erfahren, wie Sie den Feind bekämpfen und will's Gott! überwinden können, für Sie ein nothwendiges Interesse haben muß.

Am Namen ist wenig gelegen, wenn man nur die Sache kennt, und ohne daß ich es Ihnen sage, wissen Sie, daß Nervenübel, Krämpfe,

Mutterbeschwerden, Hysterie, gleichbedeutende Benennungen derselben Krankheit seyn, deren gewaltsame Äusserungen wir mit den Ausdrücken, Starrkrampf und Convulsionen bezeichnen. Sie wissen und zweifeln gar nicht, daß alle die bösen Zufälle, die Sie unter jenen Benennungen kennen, von den Nerven herrühren, und so geneigt ich auch wäre, die armen Nerven (die, wenn man den Leuten alles glauben wollte, sich wie verlegene Waare von Generation zu Generation verschlechtern:) — in Schutz zu nehmen, Ihnen zu zeigen, wie ungerecht Sie seyn, einem Theile ihres Organismus das zur Last zu legen, woran mehrere oder wohl gar alle Schuld haben, so will ich Ihnen doch die Langeweile einer gelehrt scheinenden Untersuchung ersparen, und Sie vorerst bey Ihrem Glauben lassen, vielleicht erhalten Sie so ganz beyläufig eine andere Überzeugung und gewähren den guten Nerven die wohlverdiente Ehrenerklärung. —

Auch mit Aufzählung und Beschreibung der mancherley Erscheinungen, welche Sie Nervenübel, Krämpfe nennen, sollte ich Sie verschonen, da Sie solche aus eigner Ansicht, durch vielfältige an sich und bey Ihren Freudinnen gemachter Erfahrung, besser kennen, als jede Beschreibung Sie lehren könne! — So sehr ich dieses einräume, so müssen Sie sich doch schon gefallen lassen, wäre es auch nur der Ordnung des Vortrags we-

gen, das Leidenregister durchzugehen, daß vollständig aufzuführen ich mich jedoch außer Standes erkläre — denn wer möchte wohl alle die Formen nennen, unter denen es diesem Proteus sich darzustellen beliebt? —

Viele unter Ihnen kennen gewiß die Neigung bey der geringsten Veranlassung zu erschrecken; — wird ein Stuhl oder Tisch etwas schnell gerückt, fällt ein Schlüssel auf den Boden, schreit ein Kind auf, wendet sich plötzlich Jemand zu Ihnen, um Sie anzureden, so fahren Sie zusammen. — Mehrere meiner Leserinnen werden ihrem Arzte über öftere aufsteigende Hitze geklagt haben, dieses lästige Gefühl, das von den Füßen oder dem Unterleibe am ganzen Körper bis in den Kopf heraufsteigt, wobey das Gesicht und die Brust sichtbar roth werden, überall am Körper ein bald vorübergehender Schweiß ausbricht, dem unmittelbar ein allgemeines frösteln folgt. — Diese Zufälle sind schon Folge kränklich erhöhter Reizbarkeit (Erregbarkeit) Ihrer Organe, sind Erscheinungen der sogenannten Hysterie. — Weiter gediehen ist das Übel, wenn der Eindruck einer etwas kältern Luft, eines starken Geruchs, ein geringer Gemüths-Affekt u. dgl. m. Spannen im Kopfe, Übelkeiten, Erbrechen, Ohnmachten und andere Zufälle erregen, die Zeichen des gestörten Gleichgewichts in den Verrichtungen mehrerer wichtigen Organe seyn. — Möchten sich doch nur wenige unter Ihnen be-

finden, meine Leserinnen, deren Zustand den eben genannten noch bey weiten übertrifft, — die durch beynahe alle Sinnen-Eindrücke, durch tausend moralische Kleinigkeiten, kurz durch Reize, die im gesunden Zustande fast unentbehrlich zu unserer Existenz seyn, die im gemeinen Leben gar nicht völlig vermieden werden können, krankhaft erschüttert werden. Daß mit diesem Zustande ein bedeutender Grad allgemeiner Schwäche nothwendig verbunden seyn müsse, wird Ihnen einleuchten, wenn Sie die häufigen Störungen bedenken, welche die Verrichtungen mehrerer Organe durch diese öftern bald stärkern bald schwächern Erschütterungen erleiden. Ich enthalte mich Ihre Geduld, durch weitläuftige Erzählung von Beyspielen solcher Leidenden, zu ermüden, — um Ihnen aber doch einen Begriff zu machen, bis zu welcher schrecklichen Höhe die krankhafte Erregbarkeit steigen kann, sage ich Ihnen, daß mir selbst der Fall einer solchen Kranken bekannt geworden, bey der, während ihrer Lebensperiode, die ihr unbewußte Berührung der Kopfhaare, Convulsionen verursachte; Tissot erzählt einen ähnlichen Fall von einer Frau, die durch den Athem der etwas nahe beystehenden Wärterin Schmerzen und Convulsionen erlitt — auch las ich noch neuerlich in dem allgemein bekannten Reichsanzeiger im July-Stück dieses Jahres Seite 2254. die traurige Geschichte einer solchen Leidenden.

Bey vielen Kranken leidet, während der Krampf-Anfälle, nur immer ein und dasselbe Organ, und andere Theile des Organismus, so wie das Ganze desselben, nur in so fern das leidende Organ in näherer oder entfernterer Verbindung mit ihnen steht; — in andern Fällen ist ein steter Wechsel, von einem Theile zum andern, auch leiden oft mehrere Organe mit gleichscheinender Heftigkeit, so sehen wir bey Convulsionen mit Bewußtlosigkeit das heftigste Leiden in den Muskeln zugleich mit der größten Störung in der Function des Gehirns.

Je nach dem Organe, welches vorzugsweise leidet, sind die Erscheinungen der Nervenzufälle verschieden.

Unter den mancherley Kopfschmerzen, die wir als krampfigte kennen, ist der halbseitige der häufigste. — Wie viele giebt es wohl unter Ihnen meine Leserinnen, die dieses, oft genug sehr beschwerliche und angreifende Übel, nicht aus eigner Erfahrung kennen? — Bey manchen artet sich der Kopfschmerz als Druck und Spannen vor der Stirne, auf dem Wirbel oder am Hinterkopfe. — Jede dieser Arten Kopfschmerzen werden, wenn sie einigermaßen stark sind, von Übelkeiten, und sind sie sehr heftig, von Würgen und Erbrechen begleitet, auch sind dabey gewöhnlich Hände und Füße kalt, und die Kranken sind genöthigt

öfters den Urin zu lassen, der in Menge und wasserhell abgeht; — diese letztern Zufälle sind übrigens gewöhnliche Begleiter mehrerer Arten Krämpfe. — Eine besondere, doch nicht so häufige Art Kopfkrampf ist der sogenannte hysterische Nagel, ein heftiger Schmerz am Kopfe, der aber nur eine kleine Stelle, im Durchmesser eines halben bis ganzen Zolles, einnimmt, und der, wenn er sehr arg ist, auch wohl Erbrechen zur Folge hat. — Zu den Leiden am Kopfe gehören auch noch die hysterischen Zahnschmerzen, die bald kommen, bald vergehen, ohne daß örtliche Verderbniß eines Zahns dazu Veranlassung wäre, häufig passiret dieses Zahnweh unter den Namen des rheumatischen. — — So angreifend diese Zufälle an den äußern Theilen des Kopfes seyn, so werden sie doch durch die Leiden des Gehirns, dieses edelsten aller Organe bey weiten übertroffen: äußere und innere Sinne werden durch Krämpfe in demselben krankhaft verändert; bald wird das Sehorgan so empfindlich, daß der Reiz des gewöhnlichen Tagelichts oder einer brennenden Kerze heftiges Spannen in den Augen, Schwindel, Erbrechen, ja Ohnmacht zur Folge hat, — bald wird es so abgestumpft, daß mehr oder weniger starke Verdunklung, ja selbst vorübergehende Blindheit erfolgt, — auch an dem äußern Organ sind diese Einwirkungen sichtbar, da die Pupille bald eng zusammengezogen, bald widernatürlich erweitert erscheint. — Die hysterische Empfindlichkeit

des Geruchssinn ist beynahe allgemein bekannt, so wie die sonderbare Erscheinung, daß meist alle Wohlgerüche auf solche Kranke einen widrigen Eindruck machen und selbst Ohnmachten verursachen, hingegen die meisten übelriechende Dinge, als Bibergeil, stinkender Asand, Hirschhorngeist, Knoblauch, Zwiebeln, verbrannte Haare, Federn, schwarz seiden Band u. dgl. m. wohlthätig wirken, ja oft allein plötzlichen Nachlaß des Krampfanfalls verschaffen. Das Gehör wird oft so scharf daß schon der Ton der gewöhnlichen Rede unerträglich wird, und man solchen Kranken nicht leise genug sprechen kann, in andern Fällen beobachtet man gerade das Gegentheil, nehmlich Schwerhörigkeit beynahe bis zur völligen Taubheit, ferner Ohrenbrausen, Klingeln und Läuten vor den Ohren, und sonst allerley Töne. — Die Veränderungen des Geschmacksinns sind ebenfalls mannigfaltig — sauer, bitter, heiß sind die Empfindungen in den Organen dieses Sinnes, — oft ist große Trockenheit der Zunge und Mundhöle, oft wieder ein so vermehrter Zufluß des Speichels, daß dessen Ausleerung im hohem Grade beschwerlich wird. — Das Gefühl ist auch entweder übermäßig erhöht, so daß oft die leiseste Berührung irgend eines Theils des Körpers Schmerzen, ja allgemeine Erschütterungen verursacht, — oder es ist selbst bis zur gänzlichen Fühllosigkeit abgestumpft. Das Leiden der innern Sinne bietet die verschiedenartigsten Erscheinungen dar, da sehen

wir Kranke, die beängstiget, schwermüthig, melancholisch werden, allerley Unglücksfälle ahnden u. s. w., aber oft kommt ein unwillkührlicher Thränenerguß und schwemmt für diesesmal alle traurigen Bilder weg; — andere werden verdrüßlich, ärgerlich, zanksüchtig, in den unschuldigsten Handlungen anderer sehen sie den Willen sie zu kränken — manche werden rasend, toben, sehen allerley Erscheinungen, sprechen in fremden Sprachen, und ihr Zustand ist vom wirklichen Wahnsinne nur dadurch verschieden, daß er nur von einer vorübergehenden Störung im Seelen-Organe herrührt, und, wie alle krampfigte Beschwerden, bald wieder nachläßt. — Im Gegensatze dieser im höchsten Grade aufgeregten Seelenkräfte sehen wir in andern Fällen Krämpfe mit gänzlicher Bewußtlosigkeit, wie bey Ohnmachten, Convulsionen, Starrsucht u. s. w. — oft wechseln beyde Extreme in derselben Kranken, mit der Schnelle des Blitzes.

Die Brust mit den in ihr enthaltenen Organen ist, so wie der Kopf, der Sitz mannigfaltiger Krampf-Zufälle. An den äußern Theilen erscheinen sie bald als Spannen in den Brustmuskeln, bald als ziehende oder stechende Schmerzen in den Brüsten, im Brustbeine, in den Rippengegenden, vorzüglich der linken Seite, oft bieten sie alle Erscheinungen des Seitenstichs dar. — Die Lungen werden von Krampfhusten erschüt-

tert, der nicht selten vom Blutauswurfe begleitet ist, — das Athemholen wird zuweilen durch hysterische Engbrüstigkeit in dem Grade gehemmt, daß man für das Leben besorgt wird; fürchterlich sind bey diesem Zufalle für die Umstehenden die schnellen aber kurzen Bewegungen der Brusthöle, das rothe aufgetriebene Gesicht, die hervorgetriebenen Augen, die von dem heiß ausgestossenen Athem trockne lechzende Zunge. — Die Leiden des Herzens bestehen in verstärkter Bewegung desselben, die unter dem Namen des Herzklopfens allgemein bekannt und oft so stark ist, daß es hörbar wird — oder aber die Bewegungen desselben sind schwächer und langsamer als im gesunden Zustande, auch sind sie häufig ungleich und zitternd, und dann mit einem besondern Gefühl von Schwäche und Übelseyn verbunden. — Ein Krampf des Zwerchfells, an dem aber auch das Herz Theil zu nehmen scheint, ist das heftige unwillkührliche Lachen und Schluchzen, dem oft ein äußerst empfindlicher Schmerz in der Gegend des Herzens, selbst bis zur Ohnmacht, vorhergeht. — Noch muß ich hier eines Krampfes erwähnen, der in gelinderm Grade nicht selten ist, den ich aber nur einmal von solcher Heftigkeit und Hartnäckigkeit gesehen habe, daß ich wohl von meinen Lesern Verzeihung erhalte, wenn ich Ihnen, durch eine kurze Erzählung dieses Falles, einen Begriff davon zu machen versuche. Dieser Krampf besteht der Hauptsache nach in einer Spannung und Druck

quer über die Brust über der Herzgrube, die sich auch wohl wie ein Reifen rund herum bis an die Rückenwirbel erstrecken, so daß die Kranken das Gefühl haben, als wären sie fest eingeschnürt. Jener heftige Fall betraf eine Frau von vierzig Jahren, die seit Jahr und Tag über alle Maaßen von diesem Krampfe gequält wurde; wenn er sich einstellte, so hielt er sechs, acht, ja zehn Wochen in der Art an, daß gleich nach dem Erwachen, sich, mit dem Gefühle, als stiege ihr etwas aus dem Unterleibe in die Höhe, gleichsam ein Reifen um ihre Brust legte, dabey wurde sie beängstiget, zuweilen in dem Grade, daß sie vor Unruhe keine bleibende Stätte fand, sondern ohne Unterlaß schnell herumzugehen und eben so Ärme und Finger zu bewegen gezwungen war, das Gesicht war dabey hochroth, die Zunge trocken und die Kranke hatte das Gefühl, als sey sie mit Pfeffer bestreuet. Am Abend erst ließ der Anfall nach, sie konnte nun einige Speisen genießen, und der Schlaf war gewöhnlich ruhig, so wie am Morgen das Erwachen mit dem Gefühl vollkommenen Wohlseyns, welches aber der bald sich einstellende Krampf Lügen strafte. Es gelang mir in Zeit von drey Wochen, die Kranke von ihrem lästigen Uebel zu befreien, doch nicht ohne daß Neigung zu Rückfällen geblieben wäre, die jedoch durch dieselben Arzneyen, welche zuletzt den Krampf besiegten, immer schnell gehoben wurden, und auch schon Jahre lang ausgeblieben sind.

Im Magen verursachen die Krämpfe bald Aufblähen desselben mit Schmerz und solcher Empfindlichkeit, daß er kaum die äußere Berührung und nicht einmal den Druck der Kleidungsstücke verträgt, — bald äußern sie sich durch Zusammenziehen desselben, das von einem höchst unangenehmen Gefühl begleitet wird: — unaufhörliches Aufstoßen, Gähnen *), Erbrechen, oft mit gewaltsamster Anstrengung, sind häufige Begleiter der Magenkrämpfe; — oft ist dabei ein nagender Hunger, eine Folge des gestörten Wirkens der absondernden Drüsen im Magen, die einen sauren, scharfen, salzigen, bittern Magensaft bereiten. — Auch im Darmkanale sind Aufblähungen und Zusammenziehungen die gewöhnlichsten Erscheinungen, oft fühlt man die Därme äußerlich wie in Knäuel zusammengezogen, und der ganze Unterleib gleicht einer ungleichen Fläche, auf der Berg und Thal abwechseln. — Die in den Gedärmen enthaltene Luft, welche durch die unregelmäßige, bald schwache, bald äußerst starke, und gewöhnlich höchst ungleiche Bewegung derselben, hier und dorthin gepreßt oder heftig erschüttert wird, erzeugt die sonderbarsten Töne, die bald wie Knurren, Zischen, Kollern sich äußern, bald dem Gießen des Wassers, welches in

*) Obschon das Gähnen eine Modification des Athemholens ist, so wird es doch bei Hysterischen gemeinhin durch Reiz im Magen veranlaßt.

einem Gefäße geschüttelt wird, so gleichen, daß man Mühe hat, die Furcht der Kranken, vor einer Anhäufung von Wasser in ihrem Unterleibe, zu beseitigen. — Die Nieren werden bei den meisten Krämpfen in Mitleidenschaft gezogen, daher die oben schon erwähnte Erscheinung des häufigen blassen Urins; — zuweilen wird aber auch ihre Absonderung beinahe gänzlich unterdrückt. — Die Geburtstheile sind der Sitz so mannigfaltiger krampfigter Leiden, daß die Ärzte der Vorzeit in diesen Organen die Ursache beinahe aller sogenannten Nervenübel suchten, und ihnen deshalb den Namen Hysterie gaben, der mit dem deutschen Ausdrucke Mutterbeschwerden gleichbedeutend ist, auch ist bis auf den heutigen Tag der gemeine Haufen mit jenen Ärzten einverstanden, und schreibt die bekannte Empfindung, — eines aus dem Unterleibe heraufsteigenden runden Körpers, der gleichsam im Halse stecken bleibt, — der in die Höhe steigenden Gebärmutter zu: Unregelmäßige, schmerzhafte, bald zu geringe, bald zu häufige monathliche Reinigung, Schmerzen quer über den Unterleib oder zu beiden Seiten in der Richtung der Mutterbänder, auch wohl nur von einer, und nach meiner Beobachtung am häufigsten von der linken Seite, die oft so stark sind, daß die Kranken keine Erschütterung, und nahmentlich die des Fahrens gar nicht ertragen können; stechende, schießende Schmerzen in den innern Theilen, schmerzhaftes Urinlassen mit häu-

figen Drängen, Rückenschmerzen — sind die häufigsten krampfigten Leiden dieser Theile. Zuweilen aber, wenn anhaltende Krämpfe oft auf diese Theile gewirkt haben, erzeugen sich krankhafte Veränderungen im organischen Baue derselben, — die monatliche Ausleerung wird unterdrückt, die Gebährmutter schwillt an, wird von Luft ausgedehnt, die von Zeit zu Zeit mit Geräusch ausgestoßen wird; oder es sammelt sich wäßrige Feuchtigkeit, zuweilen in großer Menge in ihrer Höhle an, oder es erzeugen sich allerley widernatürliche Organisationen in ihrem Innern, als Wasserblasen Polypen u. s. w. — und ausser dem örtlichen Leiden des kranken Eingeweides, ist dessen Einfluß auf den ganzen Organismus, und vorzüglich auf die Organe, die mit ihm in näherm Zusammenhange stehen, unausbleiblich, so daß aus dieser Quelle ein neues Heer krampfigter Beschwerden, als Übelkeiten, Erbrechen, Kolik, heftiges Kopfweh, Ohnmachten u. a. m. entsteht. — Der weisse Fluß, dieses in unsern Tagen so verbreitete, und wenn es von Bedeutung ist, die allgemeine Schwäche durch Säfte-Verlust sehr vermehrende Übel, ist auch ein häufiger Begleiter der hysterischen Zufälle. So mannigfaltig die Ursachen sind, welche diese regelwidrige Ausleerung erzeugen, so kommen sie doch alle darin überein, daß sie als schädlicher Reiz auf die in der Mutterscheide enthaltenen Schleimdrüsen wirken, und deren im gesunden Zustande sehr geringe Absonderung bis zum

Übermaße vermehren. Auch diesem oft so hartnäckigen Übel liegt also Überreizung zum Grunde, deren Folge dann wieder Schwäche und durch diese vermehrte Anlage zur Unterhaltung desselben ist. Da nun diese Organe nicht nur an der, bey hysterischen Personen, durch den ganzen Organismus herrschenden Schwäche und erhöhten Erregbarkeit Antheil nehmen, sondern überdieß der Einwirkung mannigfaltiger schädlicher Reize gradezu ausgesetzt seyn, so erklärt es sich leicht, wie ihre krankhafte Absonderung häufig in Verbindung mit der Hysterie angetroffen werden muß. —

Das Schlagadersystem wird bey den meisten Krämpfen von einiger Bedeutung, sogleich in Mitleidenschaft gezogen, und der Ausdruck, krampfhafter Puls, wird Ihnen sämmtlich, meine Leserinnen, nur zu wohl bekannt seyn; auch werden Sie sich dieses aus dem genauen Zusammenhange des Herzens mit den Schlagadern leicht erklären. Der krampfhafte Pulsschlag ist klein, zusammengezogen, hart, ungleich, oft aussetzend. Zuweilen scheint aber das Schlagadersystem für sich selbst zu leiden, und wir finden dann alle Zufälle eines Fiebers, nemlich, schnellen häufigen Puls, der geraume Zeit, zuweilen wohl einige Tage anhält, und sich, gewöhnlich unter Erscheinung einer gelinden Ausdünstung, wieder ins Gleichgewicht setzt.

Die heftigsten Erschütterungen durch Krämpfe äußern sich in den Muskeln; — durch die wechselseitig erhöhte und abgespannte Thätigkeit derselben sehen wir jene fürchterlichen Erscheinungen der Convulsionen und Starrkrämpfe allerley Art, die unter dem Namen Epilepsie, Catalepsie, Tetanus u. s. w. bekannt sind.

Ich würde kein Ende finden, meine Leserinnen, wollte ich Ihnen ein vollständiges Gemälde der mancherlei Varietäten aller krampfigten Erscheinungen liefern. Das Gesagte wird hinreichen, Sie diese Zufälle, wo sie mit einiger Veränderung vorkommen, erkennen zu lassen; — ich breche also ab, und erwähne nur noch kürzlich der mancherley vorübergehenden Schmerzen hie und da am Körper, der kleinen, partiellen Zuckungen vorzüglich der Gesichtsmuskeln, der Hämorrhoidal-Beschwerden und des Alpdrückens, als sämmtlich zu den in Rede stehenden Übeln gehöriger Zufälle.

Was sind denn nun aber die Ursachen dieser Krämpfe? Warum leidet das weibliche Geschlecht vorzüglich daran? Und ist es gegründet, daß in unsern Tagen diese Übel immer allgemeiner werden?

Um meinen Leserinnen diese Fragen einigermaßen befriedigend beantworten zu können, ist es

nöthig, Ihnen vorher einen Begriff davon zu geben, wie, unsern jetzigen An- und Einsichten nach, überhaupt Krankheiten entstehen.

Bekanntlich besteht jeder thierische Körper, mithin auch der unsrige, aus einer Menge verschiedenartigen Organe; jedes dieser Organe hat seine ihm eigenthümlich zukommende Verrichtung, alle insgesammt aber sind so in Verbindung gesetzt, daß zum vollkommenen Wohlbefinden keines der übrigen entbehren kann, daß das Übelbefinden des einen, mehr oder weniger das aller übrigen zur Folge hat. Daher wird zur Gesundheit nicht nur die bestimmte Verrichtung jedes einzelnen Organs, sondern das harmonische Zusammenwirken aller zu einem Ganzen erfordert. So ist es z. B. nicht hinlänglich, daß die Leber, ihrer Bestimmung gemäß, Galle absondere, sondern es wird noch erfordert, daß ihre Thätigkeit bey diesem Geschäft weder größer noch geringer sey, als in Verhältniß der Thätigkeit der übrigen Organe; wäre sie dieses nicht, so würde der zu große oder zu geringe Zufluß der Säfte zu diesem Organe, eine ungleiche Vertheilung derselben in den übrigen zur Folge haben, ferner würde zu viel oder zu wenig Galle abgesondert werden, diese würde zu scharf oder zu fade seyn, um ihre doppelte Bestimmung, die Ausscheidung des Nahrungssaftes und gehörige Reizung des Darmkanals zu bewirken; und so würde aus dem fehler-

haften Wirken dieses einen Organs, nicht nur sogleich ein Übelseyn in den übrigen, sondern durch mangelhafte Ernährung des ganzen Körpers, wichtige Verletzung des ganzen Organismus folgen. —

Der Grund der Thätigkeit der Organe beruht auf einer gemeinschaftlichen Eigenschaft aller nehmlich der, durch Reize zu ihrer Thätigkeit gestimmt zu werden, diese Eigenschaft nennen wir Erregbarkeit, und die Äußerung derselben Erregung. Die Reize, welche letztere hervorbringen, fließen entweder aus der uns umgebenden Natur, als Licht, Luft, Wärme, Electricität der Athmosphäre, und alles was sonst unsere Sinne trifft, oder mit unserm Körper in Berührung kommt, daher die Nahrungsmittel und was überhaupt durch den Mund genossen wird, oder es sind sogenannte moralische, als Freude, Schreck, Zorn u. dgl. und für die Organe der freywilligen Bewegung, unser Wille; oder endlich, es sind innere Reize, d. h. solche, die von einem Organe dem andern mitgetheilt werden: so z. B. wirkt der Reiz der athmosphärischen Luft auf die Lungen, erregt deren Thätigkeit, diese erweitern sich jetzt, nehmen eine Menge dieser Luft in ihre Zellen auf, scheiden das Sauerstoffgas daraus ab, das sie mit dem Blute verbinden, und athmen das stick- und kohlensaure Gas aus; das durch diesen Prozeß entkohlte und frisch gesäuerte

Blut enthält nunmehr den nothwendigen Reiz, um die Thätigkeit des Herzens und Schlagadersystems zu unterhalten.

Soll die Gesundheit erhalten werden, so muß die Wirkung der Reize auf den Organismus weder stärker noch schwächer seyn, als gerade erfordert wird, ihr normales, d. h. ihr regelmäßiges, harmonisches Wirken zu erregen. Sind daher die Reize, welche auf den ganzen Organismus oder einen Theil desselben wirken, zu schwach um die normale Erregung hervorzubringen, so wird die Gesundheit verletzt und es entsteht ein Übelseyn, welches wir direkte Schwäche (Asthenie) nennen. Wirken hingegen zu starke Reize, so erfolgt nothwendig eine Überreizung erst in denen Organen, welche diese Reize zunächst trafen, und dann, vermöge des genauen Zusammenhangs aller, im ganzen Organismus; diese Überreizung, welche sich durch eine zu grosse Thätigkeit in den Organen äußert, wird bald eine verhältnißmäßige Abspannung dieser Thätigkeit zur Folge haben, und es wird ebenfalls ein Übelseyn entstehen, welches wir indirekte Schwäche (Asthenie) nennen. — Es giebt noch einen dritten Zustand, den der Sthenie, der aber nur dann statt hat, wenn zu starke Reize auf einen mit großer Energie begabten Organismus wirken. Dieser in unsern Tagen ziemlich seltne Fall findet bey so schwächlichen Wesen, wie

Sie meine Leserinnen sämmtlich sind, nie statt, und bedarf hier nur der Erwähnung. Jene doppelte Art Schwäche ist es, die den Grund ihrer Leiden enthält, und wie diese in Ihnen erzeugt, ausgebildet und unterhalten werde, sollen sie sogleich erfahren.

Jene Erregbarkeit des Organismus, mit der ich Sie so eben bekannt gemacht habe, ist nach Zeit und Umständen sehr verschieden. Sie ist in Kindern weit größer als in Erwachsenen; in schwächlichen Körpern größer als in robusten; in jedem Menschen größer am Morgen als am Abend, da sie den Tag über stuffenweise abnimmt, bis auf den Grad, wo neuer Ersatz durch den Schlaf nothwendig wird. — Sie verringert sich mit Zunahme der Stärke der Organe, und wächst mit deren zunehmenden Schwäche bis zu einem kaum zu bestimmenden Grade. Hierin liegt die Ursache ihrer Leiden, meine Leserinnen, denn hysterische Krämpfe finden nur da statt, wo eine fehlerhafte erhöhte Erregbarkeit in den Organen vorhanden ist, deren Entstehung ich Ihnen weiter unten erklären werde. Die Krämpfe befallen wechselsweise alle Organe oder mehrere zugleich, wenn jene fehlerhafte Erregbarkeit allen oder mehrern gemein ist, — oder sie befallen nur einzelne, welche diese krankhafte Erregbarkeit vorzugsweise besitzen. Ein jeder Reiz, der unter diesen Umständen auf die Organe stärker wirkt, als im Ver-

hältniß der Energie ihrer Thätigkeit, oder mit andern Worten, jeder Reiz, welcher den übertrifft, welcher erfordert wird, um das normale Wirken der Organe zu erregen, verursacht Krämpfe, d. h. krankhaft vermehrte Thätigkeit derselben. Daher je erregbarer Jemand ist, desto weniger wird erfordert, um ihm Krämpfe zu verursachen, und so sehen Sie, warum bey weit gediehenem Übel selbst die gewöhnlichen Reize, ohne die wir Gesunden nicht leben könnten oder möchten, als der freyen Luft, des Lichts, der körperlichen Bewegung, der gesellschaftlichen Unterhaltungen, der Musik, der Wohlgerüche u. a m. hinlänglich sind, jene krankhafte Thätigkeit zu erregen. — Diese übermäßige Erregbarkeit ist, wie Sie aus Obigem schon einsehen, stets im Gefolge allgemeiner Schwäche, sie ist aber nicht allein die Folge dieser Schwäche, sondern enthält auch wieder in sich den Grund der steten Zunahme derselben. Dieser Zirkel, der sich in und durch sich selbst vermehrenden Krankheit, ist eines der größten Hindernisse der Heilung dieser Übel, denn da jeder Anfall, d. h. jede Erregung dieser übermäßigen Thätigkeit, die Organe, welche er trifft, aufs neue schwächt, so vermehrt er zugleich die Anlage zu ähnlichen Anfällen, und die Kranke, welche schon einige Schritte zur Genesung gethan hatte, wird wieder um einen oder mehrere zurückgeworfen.

Jezt wird es meinen Leserinnen hoffentlich kein Räthsel mehr seyn, warum ihr Geschlecht vorzugsweise vor dem unsrigen zu Krämpfen geneigt ist. Ihre zartere Organisation, mithin die größere Erregbarkeit Ihrer Organe, gibt ihnen eine angeborne Anlage zu diesen Übeln. — Überdieß hat unser Geschlecht, außer der kräftigern Organisation, eine anderweitige Schutzwehr gegen dieselben in seiner Erziehung, die in der Regel mehr geeignet ist, die Energie der Organe zu entwickeln, indem die Ihrige, vorzüglich in den höhern Ständen, nur zu sehr darauf berechnet ist, jene angeborne Anlage zur wirklichen Krankheit auszubilden. Diese Behauptung, über die ich mich weiter unten hoffentlich genügend rechtfertigen werde, erhält durch die Erfahrung, daß in den niedern Ständen, wo Erziehung und Lebensart des andern Geschlechts sich mehr der unsrigen nähert, die in Rede stehenden Uebel nur zu den Ausnahmen gehören, eine nicht geringe Bestätigung.

Bevor ich meinen Leserinnen die Ursachen darstelle, welche die Ihnen angeborne Anlage zu Krämpfen, mehr oder weniger zur Krankheit ausbilden, will ich nur kürzlich einiges, auf die Frage, ob wirklich diese Übel in unsern Tagen immer mehr überhand nehmen? bemerken. Fast sollte man diese Behauptung bezweifeln, wenn man liest, was der große Sydenham schon vor

140 Jahren schrieb, dieser berühmte Arzt behauptete schon damals, daß von dem ganzen schönen Geschlechte, wenn man die untern Klassen, welche sich mit schweren körperlichen Arbeiten beschäftigten, ausnähme, nur sehr wenige von hysterischen Beschwerden frey wären. Welche Ehrenrettungen unseres Zeitalters enthält nicht dieser Ausspruch des erfahrnen Mannes! Doch gemach liebe Leserinnen, trotz diesem Ausspruch des großen Sydenham, bin ich doch überzeugt, daß allerdings, in Zunahme an Zahl und Heftigkeit dieser Übel, unserm Zeitalter der Vorrang vor dem seinigen gebührt. Dieser Arzt macht jene Bemerkungen nach der Erfahrung, die er größtentheils in dem großen London erlangt hatte, daß also in großen Hauptstädten, wo zu jeder Zeit das Heer physischer und moralischer Ursachen, welche diese Übel erzeugen, vorhanden war, zwischen der alten und der neuen Zeit wenig Unterschied seyn möge, gebe ich gerne zu — aber so in die mittlern und kleinen Städte, selbst auf das platte Land, fast unter alle Stände waren die hysterische Leiden gewiß damals nicht wie in unsern Zeiten verbreitet, waren gewiß in Rücksicht der Heftigkeit nicht so allgemein, wie sie es jetzt sind. Sydenham sagt, sie machen wohl ein Sechstheil aller vorkommenden Krankheiten aus, ich möchte behaupten, sie betragen heut zu Tage mehr denn ein Drittheil.

Ich komme jetzt zur Darstellung der Ursachen, welche die Ihnen angeborne Anlage zu Krämpfen, zur wirklichen Krankheit ausbilden; durch Schwäche Ihrer Organe jene übermäßige Erregbarkeit erzeugen, die den Grund Ihrer Leiden enthält.

Vom Ey möchte ich anfangen, möchte Ihnen sagen, wie der Keim in dem Schooße einer Mutter, die, vermöge ihrer Anlage zu Krämpfen, durch die sie umgebenden Gegenstände, durch die Reize mannigfaltiger Leidenschaften, — alle Augenblicke krankhaft afficirt wird; — in dem Schooße einer Mutter, die, aus Neigung oder durch den Zwang der Verhältnisse, mannigfache Fehler gegen die zweckmäßige Lebensordnung begeht, schon zu seinem künftigen Leiden vorbereitet wird. — Doch ich gehe darüber hinweg, da Änderung dieser Zufälligkeiten größtentheils außer den Grenzen unserer Gewalt ist, und wende mich zu dem nun schon in der Wiege befindlichen Säuglinge. Wie wenigen wird jetzt die ihnen von der Natur bestimmte Nahrung aus der gesunden Mutterbrust zu Theil, aber möge sie ihm aus einer fremden Brust gereicht werden, erfüllte nur diese die Bedingungen, die zur gesunden Ernährung erfordert werden! — Leider ist dieses nur zu häufig nicht der Fall, moralische oder physische Gebrechen dieser Miethlinge bevortheilen nur zu oft den armen Säugling, oder

das Wesen, welches ihn jetzt ernährt, ist zu sehr im Kontraste mit dem, welches ihm bis zur Lebensfähigkeit Ernährung gewährte, und seine Verdauungs-Organe sind nicht in Verhältniß mit der ihm gereichten Nahrung, welches auch dann der gewöhnliche Fall ist, wenn neben der Brust ihm noch andere Nahrungsmittel gereicht werden. — Hier sehen wir eine sorgsame Mutter, die ihren Säugling nicht mit genug Vorsicht behandeln zu können glaubt, vor allen fürchtet sie die so nachtheilige Verkältung, deshalb muß das liebe Kind ja recht warm gehalten, vor jedem Lüftchen geschützt werden; aber sie weiß nicht, daß sie, durch Entziehung der reinen Luft und durch die es umgebende Dunstwolke, seine Vegetation hemmt, daß sie ihm grade dadurch die Empfindlichkeit gegen die ihm so wohlthätige äußere Luft einimpft, und ihm die Anlage erwirbt, stets dem ganzen Heer der Erkältungsübel ausgesetzt zu seyn. Jene dort, weniger ängstlich um das Wohl des zarten Geschöpfs, überläßt dessen Pflege den Miethlingen, wo es unter Unreinlichkeit, schnellem Wechsel der Lufttemperatur, unverdaulicher Nahrung u. s. w. nach Möglichkeit dahin vegetirt. — Diese Sünden gegen zweckmäßige Lebensordnung erstrecken sich gemeinhin auch über die Wiege hinaus. Trotz dem wächst dennoch die zarte Pflanze zum Stämmchen heran, aber ach! jene sorgsame Mutter fürchtet fortdauernd den schädlichen Einfluß der wogenden Luft, jetzt nicht

mehr so sehr auf die Gesundheit, als vielmehr auf die künftige Schönheit des geliebten Töchterchens, und so wird denn das arme Kind als Stubenpflanze verkrüppelt. — Eine andere kann, selbst eine tüchtige Hausfrau, nicht zeitig genug den Geist der Ordnung, Arbeitsamkeit und Sittigkeit der lieben Kleinen einflößen, das Kind muß lernen stille sitzen, zum Zeitvertreib den Strickstrumpf zur Hand nehmen, lesen, schreiben, Sprachen, Musik erlernen, und es gelingt zu ihrer Freude nur allzuwohl, der ihm von der Natur eingepflanzte Trieb, seine physischen Kräfte zu üben, das Spiel seiner Organe durch lebhafte Bewegung zu zweckmäßiger Thätigkeit zu reizen, wird gelähmt, und zeitiges Siechen ist die, von der guten Mutter nicht erwartete, auch jetzt noch nicht zugestandene Folge. Gemeinhin erhalten alle diese Schädlichkeiten noch einen Zuwachs durch fehlerhafte Ernährung; Übermaaß und schlechte Auswahl von Speisen, Getränke, die den schwachen Organismus des Kindes so leicht überreizen, als Kaffee, Thee, Bier, Wein, stören das Wirken der Verdauungs-Organe, mithin die Ernährung aller, und begründen dadurch eine der wichtigsten Quellen allgemeiner Schwäche. — Die unter Sorglosigkeit aufgewachsenen Kinder gedeihen, wenn der Zufall ihnen günstig ist, mitunter trefflich; aber nur zu oft sind die Umgebungen einfältiger oder schlechter Dienstbothen die Vergifter ihres physischen und moralischen Wohls,

Unreinlichkeit, Gefräßigkeit, durch Beyspiel und Reden verdorbnes moralisches Gefühl, diese Quelle der sich später entwickelnden Laster, werden in dieser Klasse leider nur zu oft angetroffen. — —

Entgehen nun bei zunehmendem Alter diese Schwächlinge dem Anreize zu heimlichen Sünden, dieser so wichtigen Mitursache zu nachherigen großen Leiden, (die ich, nach eigner Erfahrung, doch nicht für so allgemein verbreitet halten kann, wie so mancher Eiferer behauptet hat), so warten ihrer doch eine Menge neuer schädlicher Einflüsse. — Die Erwachsenere Tochter muß (oft schon von 8ten, 9ten Jahr an) an den Zerstreuungen und Vergnügungen der Eltern Theil nehmen, muß Bälle, Schauspiele, Freuden der Tafel mit ihnen genüßen, und Nachtwachen, Übermaaß und Gemische reizender Speisen und Getränke, Aufreizung der Phantasie, Sinnlichkeit und Eitelkeit u. s. w. müssen physisch und moralisch den Organismus bestürmen. Hierzu kommt bey vielen noch das Lesen unserer beliebten Romane, und ihre schädliche Wirkung auf die Einbildungskraft, die bald den hohen Flug der überspannten Rittertugend nimmt, bald die Stimmung zur sentimentalen oder religiösen Schwärmerei, oft auch den Trieb nach sinnlicher Lust erregt, und dann in den einen sich als stille Sehnsucht nach Befriedigung dunkler Gefühle, in andern als Sturm wahrer Leidenschaft äußert.

— Jezt naht die Periode, wo die Natur das Mädchen zu seiner künftigen physischen Bestimmung ausbilden will, aber ach! der Organismus befindet sich nicht in der Integrität, die erfordert wird, damit dieser neue animalische Proceß in gehöriger Ordnung vor sich gehe; entweder die periodische Blutausleerung tritt früher ein, als für die Ausbildung der übrigen Organe zuträglich ist, sie wird auch wohl stärker als sie sollte, ist mit Schmerzen verbunden, und wird daher statt Begleiterin und Resultat des gesunden Zustandes, selbst Krankheit. — Oder aber es finden sich Hinderniße im Organismus, welche der jetzt nothwendigen Revoluzion in der thierischen Oeconomie entgegen stehen, und langwieriges Siechen ist die Folge dieses Kampfes der Naturkräfte mit dem gestörten Wirken der Organe *). — Sollte

*) Es ist ein sehr allgemeines und oft höchst schädliches Vorurtheil, das Siechen der Mädchen und die sich in der Periode der Mannbarkeit entwickelnden Krankheiten (worunter Lungensucht und Auszehrung die häufigsten sind), dem Ausbleiben des monathlichen Blutflusses zuzuschreiben, und diesen durch allerley Hausmittel zu befördern zu suchen, in der gewissen Meinung, daß mit dessen Erscheinen, auch jene, oft in den wichtigsten Verletzungen der Organe bestehenden Uebel gehoben seyn würden. — In so nahem Zusammenhange aber auch ganz richtig jene Uebel mit dem Nichterscheinen dieser Blutausleerung stehen, so irrt man doch gar sehr, wenn man lezteres für die Ursache der erstern hält; — beides, jene Krankheiten und das Ausbleiben des Monathflusses sind Wirkungen einer

ich irren, meine Leserinnen, oder Sie müssen obige Schilderung der schwächenden Einflüsse, die einer großen Anzahl von Ihnen allmählig die Leiden herbeyführte, die jetzt Ihren Lebensgenuß verbittern, der Wahrheit getreu finden. Doch werden sich auch mehrere unter Ihnen befinden, die nicht in jenen physischen, nicht in jenen unmoralischen Schädlichkeiten die Quelle ihrer Übel erkennen, sondern auf die Einflüsse edlerer Art nachtheilig wirkten. Wahre vortrefliche Geistesbildung, wirkliche Verfeinerung des sittlichen Gefühls waren es, die, indem die Seelenkräfte auf Kosten der physischen ausgebildet wurden, indem durch geistige Überreizung Ihr Organismus geschwächt wurde, Ihre Anlage zu Krämpfen ausbildeten. Der genaue Zusammenhang, den, wie Ihnen allerseits wohl bekannt ist, das Organ des Denkvermögens, das Gehirn, vermittelst der von ihm und dem Rückenmarke ausgehende Nerven, mit allen Theilen des Körpers hat — dessen bedeutende Einwirkung auf alle Organe, wird

---

und derselben Ursache, nehmlich des gestörten Wirkens in wichtigen Organen, man stelle die Integrität der letztern her, man gebe dadurch dem Mädchen volle Gesundheit, und jene Ausleerung, das Resultat der leztern wird sogleich erfolgen. Daß dieser Zweck aber nicht durch aufs Gerathewohl gereichte Hausmittel erreicht werden könne, sondern daß, da wo Heilung möglich ist, die ganze Kunst des Arztes erfordert werde, wird nun meinen Leserinnen wohl einleuchten.

es Ihnen deutlich machen, wie Überreizung desselben, indem sie es schwächt, zugleich höchst nachtheilig auf den ganzen Organismus wirken müsse, und wie ferner durch übermäßige Erhöhung der Thätigkeit desselben gleichzeitig mit zu geringer der übrigen Organe, letztere auf doppeltem Wege in den Zustand von Schwäche versetzt werden. Gewöhnlich war, durch das Übergewicht der Geisteskräfte, Ihnen schon eine stärkere Anlage angeboren, Ihre Erziehung begünstigte auch wohl die Entwickelung der sich früh äußernden Verstandeskräfte auf Kosten der physischen, in der Folge hingen Sie selbst dem Triebe der Ausbildung jener nach, und diese wurden nun vollends vernachläßiget. Mangel an körperlicher Bewegung, Entziehung der freyen Luft, vielleicht auch der Genuß von Nahrungsmitteln, welche die Kräfte Ihrer schon geschwächten Verdauungs-Organe übertraffen, vereinigten sich mit jenen Anstrengungen des Denkvermögens, mit jener Verfeinerung des sittlichen Gefühls, um die erhöhte Erregbarkeit herbeyzuführen, die Ihnen jezt Veranlassung Ihrer Leiden ist. — Noch eine andere Quelle Ihrer Leiden, die sich nur zu oft mit den obigen verbindet, sind die unangenehmen Gemüths-Affekte, denen auszuweichen gar oft nicht in unserer Macht steht, und von deren Einflusse Sie weiter unten noch etwas lesen werden.

Bis jetzt habe ich Ihnen nur zum Theil die Schädlichkeit geschildert, die auf Ihr Geschlecht, vom kindlichen Alter an, bis ins mannbare, wirken, aber nun, nachdem Sie dieses unter so nachtheiligen Vorbereitungen erreicht haben, ist ihr Loos: entweder als Mädchen, unter getäuschten Hoffnungen, nicht gestillter Sehnsucht dem Alter entgegen zu welken, oder Sie werden Gattin, werden Mutter. Die Schwangerschaft, so wie das darauf folgende Wochenbette, sind bey dem geschwächten Organismus neue Krankheit, die schwächliche Mutter kann ihr Kind nicht saugen, aber dafür muß sie jährlich die Beschwerden der Schwangerschaft und Niederkunft wiederholen, oft will oder darf sie, aus Neugung oder Convenienz, dabey die gesellschaftlichen Vergnügungen nicht entbehren, muß im Hauswesen, im Ehestande, in ihren äußern Verhältnissen, wohl so manche Widerwärtigkeit erfahren. — Welches von beyden also auch unter obigen Umständen Ihr Theil werde, so finden Sie in jedem eine neue mächtige Quelle wichtiger Stöhrungen in dem Wirken Ihrer Organe. — Werfen sie nun, meine Leserinnen, noch einen Blick auf die gewöhnliche Lebensordnung Ihres Geschlechts in den höhern Ständen und in großen Städten, und Sie werden mir zugeben müssen, daß solche in einer fast ununterbrochenen Reihe solcher Überreizungen besteht, die jenen Zustand zur Folge haben, den ich Ihnen oben als indirekte Schwä-

che genannt habe, der aber bald in wahre Schwäche übergeht, und dessen öftere Wiederholung gar oft Zerstöhrung des Organismus nach sich zieht. — Einen Theil Ihres Lebens bringen Sie sitzend in körperlicher Unthätigkeit zu, und zugleich nähren Sie Ihren Körper mit stark reizenden Speisen und Getränken, die einerseits in Rücksicht ihrer Nahrhaftigkeit nicht in Verhältniß des Bedürfnisses zur Restauration Ihrer so wenig angestrengten physischen Kräfte stehen, anderseits die Thätigkeit Ihrer Verdauungskräfte über Gebühr erhöhen, ja oft so stark reizen, daß sie die Bewegungen des Schlagadersystems vermehren, und Sie sich nach einer solchen Mahlzeit erhitzt fühlen. So verbreitet sich nicht nur die schädliche Überreizung unmittelbar über den ganzen Organismus, sondern, — indem sie vorzüglich die Verdauungs-Organe trift, deren Wirken stört, ja durch öftere Wiederholung sie in den Zustand anhaltender Schwäche versetzt, und Sie, trotz Ihrer reizenden Nahrung, die Folgen der beschwerlichen Verdauung durch Aufstoßen, Gähnen, Blähungen, Magendrücken, Kopfweh, Schwere in den Gliedern u. a. m. fühlen läßt, — wird Ihr Organismus noch mittelbar, durch fehlerhafte Ernährung, unaufhaltsam geschwächt. —

Jene Unthätigkeit wechselt nun bey den einen häufig mit der Bewegung des Tanzes, die,

so wohlthätig die mäßige wäre, gewöhnlich auf eine Art getrieben wird, daß sie das Maaß Ihrer physischen Kräfte weit übersteigt, und durch diese Übermüdung die starke Erhitzung, das Nachtwachen, und die dabey gewöhnlichen Genüsse an Speisen und Getränken mannigfaltige Nachtheile verbindet; — die andern setzen die Unthätigkeit des Tages Abends am Kartentische fort, und auch sie gönnen erst tief in der Nacht, nach eingenommener reichlicher Mahlzeit, dem, durch diese, so wie die mancherley im Spiele gewesenen Leidenschaften, und durch das Nachtwachen, erhitzten und ermüdeten Leichnam, die bey diesem Zustande nur unvollkommene Ruhe. Nach dem Erwachen fühlen Sie zwar, gar oft im vollem Masse, die unbehaglichen Folgen der gestrigen Vergnügungen, aber das Bedürfniß der Zerstreuung oder die Convenienz; fordern, daß Sie vielleicht schon an einer reichlich besetzten Mittagstafel Ihren geplagten Organen neue Lasten aufbürden, und am Abende den gestrigen Zeitvertreib wiederholen. Sind es auch nicht immer Tanzparthien, die Ihre Abende ausfüllen, so werden Sie, liebe Leserinnen, wenn Sie gegen sich selbst aufrichtig seyn wollen, bey einiger Selbstprüfung, selbst in den Besuchen des Theaters und Ihrer gewöhnlichen gesellschaftlichen Zirkel, eine Menge auf Sie wirkender moralischer und physischer Schädlichkeiten entdecken, die ich Ihnen gerade nicht nennen mag, die Sie aber, aus dem was ich Ihnen bis

jetzt gesagt habe, leicht als solche zu erkennen im Stande seyn werden. — Ich habe Ihnen noch nichts von Ihrer Kleidung gesagt, die doch wohl auch auf einige Erwähnung Anspruch machen darf; von jeher lag hierin für Sie eine Quelle von Unpäßlichkeiten ja oft wichtiger organischer Zerrüttungen. — Ehedem und vielleicht bald wieder, wurde durch Zusammenpressen Ihres Körpers das Wirken mehrerer der wesentlichsten Organe gehindert, die Brust- und Bauch-Höle wurden so zusammengedrückt, daß die Lungen nicht athmen, der Magen nicht verdauen konnte, ja die Muskeln wurden so zusammengequetscht, daß sie zuletzt halb gelähmt, die Wirbelsäule, auf der die Schönheit Ihres Wuchses hauptsächlich beruht, nicht mehr aufrecht zu erhalten im Stande waren, und deren Krümmung die leidige Folge davon war. Schon bedrohen uns Nachrichten aus Paris mit Erneuerung dieser verderblichen Verunstaltung Ihrer angebornen schönen Bildung. Jener unsinnigen Mode folgte damals ein heller Zeitraum, wo Ihr Anzug ganz das werden wollte, was er seyn soll, zweckmässige, bequeme und gefällige Bekleidung; aber leider ist aus jener Griechheit Nackheit geworden, und allenfalls das kindische Alter genießt zum Theil noch die Vortheile jener vorübergehenden Reform. Ohne den moralischen Nachtheil der jetzigen Art zu kleiden in Betracht zu ziehen, will ich Sie nur auf den physischen aufmerksam machen. Die ganze Oberfläche ihres Körpers besteht aus ei-

nem Organ, welches eine der wichtigsten Functionen in der thierischen Ökonomie hat, und dessen Einfluß, so wie die Störungen seines Wirkens, sich beynahe auf alle Organe, vorzüglich aber die Lungen, die Verdauungs Organe und die Nieren, erstrecken; ihre jetzige Kleidung meine Leserinnen aber ist ganz darauf berechnet, die Verrichtungen dieses so wichtigen Organs ohne Unterlaß zu stören; entweder befinden Sie sich, anhaltend in einer Temperatur, die sein Wirken, eine gleichförmige gelinde Ausdünstung beynahe gänzlich hemmt, oder die warme, Ihnen behagliche Temperatur des Zimmers wird alle Augenblicke mit der um vieles kältern eines andern Zimmers oder der äußern Luft gewechselt. — Sie haben durch Tanzen oder andere starke Bewegung Ihre Ausdünstung beträchtlich vermehrt, jetzt ruhen Sie, und der Spinneweben-Anzug läßt der wogenden Luft freyen Zutritt zu Ihrem Hautorgan, dieses ist aber durch Ihre Behandlung so empfindlich geworden, daß schon die, andern noch ganz warm scheinende Luft, dessen Verrichtung stört. — Diese Störungen Ihres Hautorgans sind es, die Ihnen die häufigen Catarrhe, Husten, Glieder-Brust-Schmerzen u. d. m. verursachen, und nächstdem zu Erzeugung und Erregung Ihrer Nervenübel mannigfaltig mitwirken. — Doch genug von allen den physischen Schädlichkeiten, die sich mehr oder weniger zu ihrer Qual vereinigen, — beyläufig habe ich in Obigen auch schon der mora-

lischen erwähnt, und kaum brauche ich Ihnen die Nachtheile zu schildern, die, häuslicher Zwist, Unzulänglichkeit der Glücksumstände, gekränkte Eitelkeit, getäuschte Hoffnung, unbefriedigte Begierden, Neid, Mißgunst, Habsucht, Zorn, Kummer, Gram und wie diese Harpien alle heißen, durch ihren mächtigen Einfluß auf das Wirken der Organe, nothwendig zur Folge haben müssen. Ein großer Theil dieser Sie bekämpfenden Leidenschaften ist Folge Ihrer Lebensweise und gesellschaftlichen Verbindungen, aber freylich gibt es auch schwächende niederdrückende Gemüths-Affekte, die unvermeidlich sind, denen vielleicht mehrere von Ihnen alle Ihre Leiden verdanken, und deren Einfluß nur wenige nicht aus eigner Erfahrung kennen. Wie viele Beyspiele giebt es nicht, wo hoffnungslose oder getäuschte Liebe nicht nur die heftigsten Nervenübel, sondern anhaltende Schwermuth, ja Wahnsinn zur Folge hatte? Wie viele sind nicht durch unglückliche Ehen und unverschuldete Nahrungs-Sorgen um ihr physisches Wohl gebracht worden? — Wer hat nicht den Schmerz über den Verlust geliebter Personen, und die Folgen auf seinen Organismus empfunden? Nur kräftige ungeschwächte Organe widerstehen lange solchen schädlichen Einflüssen, denen die ohnehin schwachen bald unterliegen. — Unvermeidlich ist Ihnen, meine Leserinnen, noch eine Quelle Sie bestürmender schwächender Einflüsse, nemlich die zufälligen Krankheiten, denen

Sie gleich jedem andern ausgesetzt sind, z. B. die herrschenden Fieber mancherley Art, Ruhren, Durchfälle u. s. w., welchen sich oft noch der unglückliche Zufall beygesellt, nicht gerade dem geschickten Arzte in die Hände zu fallen, der mit richtigem Blicke Ihren Zustand durchschauet, und dem gemäß handelt, sondern der vielleicht ärger noch, als die Krankheit an sich, ihre schwachen Organe bestürmt, und Ihnen am Ende zwar die jetzige Krankheitsform hebt, aber leider die vermehrte Anlage zu mancherley andern zurückläßt.

Groß, aber gewiß noch manches Zusatzes fähig, ist, wie Sie meine Leserinnen sehen, die Zahl der schädlichen Einflüsse, die in größerer oder geringerer Menge, stärker oder schwächer auf Sie gewirkt, und so nach und nach, die Schwäche und erhöhte Erregbarkeit in Ihrem Organismus hervorgebracht haben, welche jetzt den Grund Ihrer Leiden enthalten. Mir lag es ob, Ihnen diese Schädlichkeiten möglichst vollständig darzustellen, eigne Prüfung und Beurtheilung wird Jede von Ihnen leicht diejenigen herausfinden lassen, die Ihr Quelle der Krankheit wurden. — Nicht ein finstrer Moralist ist es, der zu Ihnen spricht, ein Grämling, der Ihnen alle geselligen Vergnügungen, alle sinnlichen, ja sogar die moralischen Genüsse verleiden, und völlig apathische Wesen aus Ihnen machen will, nein! liebe Leserinnen, es ist ein wohlwollender, sehr toleranter

Mann, der grade Ihnen Fähigkeit und Gefühl für wahren Genuß des Lebens zu geben wünscht, der grade die Überzeugung hat, daß unsere Sinne uns gegeben wurden, um durch sie zu genießen, daß auch der Geist nicht darben soll, daß aber nur der vereinte weise sparsame Genuß vermöge beyder es ist, der die Bedingungen des wahren Glückes dieses Lebens enthält. Sie werden es selbst fühlen, wie entfernt Sie jetzt von dem Zustande sind, ohne den wahrer Lebensgenuß nicht statt findet, es wird mein ernstes Bemühen seyn, Ihnen in den nachstehenden Blättern die Mittel anzuzeigen, wodurch diejenigen, für die völlige Herstellung möglich ist, solche erlangen, und die, deren Zustand diese unmöglich macht, wenigstens Linderung erhalten können. Möchte ich doch letztere allen ohne Ausnahme versprechen dürfen! leider aber werden sich gewiß manche unter meinen Leserinnen befinden, denen, wie Sie bald hören werden, ich auch diesen Trost versagen muß.

Genesen können diejenigen, denen das Schicksal bey ihrer Geburt die glückliche Organisation gewährte, welche zu dauerhafter Gesundheit erfordert wird, deren frühere Erziehung diese glückliche Anlage nicht zerstörte, und die, nachdem sie unverdorben an Seele und Körper, zur vollkommnen Ausbildung herangereift waren, erst nach deren Vollendung den Einfluß der schwächenden Schädlichkeiten erfuhren, die — Ursache ihrer jetzigen

Übel — wurden. Ihnen, liebe Dulderinnen, versichere ich, wenn nur erst Störung im Wirken ihrer Organe, nicht Zerstörung in einzelnen obwaltet, vollständige Genesung, sobald die Umstände und Ihr Wille die Entfernung jener schädlichen Einflüsse, und treue Befolgung meiner Rathschläge zulassen.

Linderung dürfen alle diejenigen erwarten, die zwar, vermöge bedeutender angeborner, oder durch frühe Verbildung erhaltener Anlage, nicht auf die Energie des Organismus Anspruch machen können, welche erfordert wird zum dauerhaften Wohlbefinden, die aber, bey noch nicht zerstörten Organen, Willen, Muth, Kraft und Möglichkeit haben, die Quelle der schwächenden Einflüsse zu verstopfen, ihrem Wohlbefinden das Opfer so mancher Genüsse zu bringen, die ihnen bisher vielleicht unentbehrlich schienen, und mit Resignation und Ausdauer den Vorschriften nachzuleben, die ich ihnen mittheilen werde.

Diejenigen, die weder festen Willen noch Kraft haben, durch eignes Mitwirken Linderung ihrer Leiden herbeyzuführen, die weder die Ursachen derselben vermeiden, noch mit Ausdauer die nöthigen Rathschläge befolgen wollen, oder die unglücklich genug sind, die Quelle ihrer Leiden nicht verstopfen zu könnöen, und endlich die, welche schon an wahrer Zerstrung in ihren

Organen leiden, dürfen, wie Ihnen, meine Leserinnen, wohl selbst einleuchten wird, auf keine Genesung, ja oft nicht einmal auf Linderung Anspruch machen.

Die erste und wesentlichste Bedingung zur möglichen Hülfe gegen Ihre Übel ist, Vermeidung aller jener schädlichen Einflüsse, welche die krankhafte Erregbarkeit in Ihren Organen herbeygeführt haben; denn, daß die Wirkung nicht aufhören kann, so lange die Ursache fortdauert, bedarf wohl keines Beweises? — und doch wie oft wird diese Unmöglichkeit von uns Ärzten gefordert? – Ferner, daß Heilung solcher Übel, — die durch allmählige Untergrabung des normalen Wirkens Ihrer Organe seit Jahren herbeygeführt wurden — nicht das Werk von Tagen noch Monathen seyn könne, wird Ihnen kaum zweifelhaft scheinen, wenn Sie bedenken, daß 1. so wie allmählig durch häufige Störungen jene Schwäche und krankhaft erhöhte Erregbarkeit Ihrer Organe herbeygeführt wurde, eben so der wahre Heilkünstler nur Schritt für Schritt vermehrte Energie und verminderte Erregbarkeit, bis auf den Punkt des normalen Wirkens, ihnen wiederzugeben vermöge: 2. daß, da es unmöglich ist, plötzlich Ihren Organen den Grad von Energie zu geben, der sie vor gewaltsamen Erschütterungen zu schützen vermag, letztere, trotz den Bemühungen des Arztes, bey allerley, oft

mit dem besten Willen nicht zu vermeidenden, Veranlaßungen häufig genug vorkommen, und nothwendig den Erfolg seiner zweckmäßigsten Maaßregeln zum Theil vereiteln müssen. — Fordern Sie daher, meine Leserinnen, von Ihrem Arzte nicht unmögliche Dinge, ermüden Sie nicht seine Geduld durch ungestüme Klagen, durch Widersetzlichkeit, durch Vernachläßigung seiner Vorschriften. — Glauben Sie dem Manne, der aus Erfahrung spricht, daß aus den so eben genannten und aus noch so vielfältigen individuellen Ursachen keine Kranken, so die Geduld des Arztes prüfen, keine sich die Schonuug desselben so zur Pflicht machen sollten, als gerade Sie meine Leserinnen. —

Die Wahl des Arztes, so wichtig in jeder Krankheit, ist es bey denen, wovon hier die Rede ist, ganz besonders. Die Berichtigungen und Erweiterungen, welche in den neuesten Zeiten unsere Kunst und deren Hülfswissenschaften erfahren haben, hat auch auf unsere Ansichten der Natur und Heilung der sogenannten Nervenübel großen, und ich darf wohl sagen, den glücklichsten Einfluß gehabt. — Der Arzt, dem Sie sich anvertrauen, sey ein Mann, der nicht Verächter des Neuen, — eben darum, weil es bequemer ist, ohne vieles Kopfbrechen im alten Schlendrian zu beharren — die Hülfsquellen seiner Kunst kennt, sie zu würdigen weiß, und in ihrer Anwendung

durch gesichtete Theorie und treue Erfahrung geleitet wird; sein Herz sey theilnehmend, – Rechtschaffenheit und Festigkeit sey sein Charakter. – Haben Sie ihn gefunden, so werfen Sie sich mit uneingeschränktem Vertrauen ihm in die Arme, er sey Ihr Freund, Ihr Rathgeber, seine Verordnungen seyn Ihnen Gesetze — nur dann kann er Ihnen nützen, nur dadurch können Sie ihm wahrhaft für seine Mühe lohnen – kann er nicht gleich die gewünschte Hülfe schaffen, so wird sein theilnehmender Trost doch gewiß Linderung gewähren. — Wo aber, werden sie fragen, wo den Mann finden, der diese Eigenschaften in sich vereinigt? an welchen Kennzeichen ihn erkennen? Wahre Heilkünstler, liebe Leserinnen, in der ganzen Ausdehnung des Wortes, waren von jeher selten, und, da ein so großer Verein von Wissenschaft, Scharfsinn, Talent der Anwendung, moralischen Charakter, dazu erfordert wird, so ist es auch nicht anders möglich, doch finden Sie überall auf deutschem Boden Ärzte zerstreut, die jene Eigenschaften in hohem Grade vereinigen, und zu Ihrem vollen Zutrauen berechtiget seyn. Sie zu finden, wird, außer dem, freylich oft genug trügenden Rufe, Sie bald eignes Urtheil und Ihr Gefühl lehren, das bey Personen Ihrer Art in der Regel fein und richtig ist. Sie werden den Schwätzer vom Denker, den seichten Kopf vom gründlichen Gelehrten, den Prahler vom Bescheidenen, den Schmeichler vom wohlwollenden Man-

ne unterscheiden, Sie werden den System's Mann zu vermeiden wissen, der Sie vollends in Abgrund stürzen würde. — Hier dieser brave Practicus, der alles Neue als unnütz verwirft, da bey seiner dreyßigjährigen Routine doch so mancher Kranker geneßt, untersucht Ihren Zustand, er findet Ihre Verdauungs-Organe in Unordnung, Sie haben Mangel an Eßlust, leiden an häufigen Aufstoßen, an Aufblähen des Unterleibes, an Leibesverstopfung, dazu ist noch die Zunge mit Schmutz bedeckt, jetzt weiß er, wo es Ihnen fehlt — Ihr Übel liegt im Unterleibe, der sitzt voll Unreinigkeiten, da sind Stockungen, die aufgelößt und dann ausgeführt werden müssen!! — Retten Sie sich, liebe Leserinnen, von diesem erfahrnen Manne, er lößt Ihnen sonst das letzte Restchen Energie Ihrer Organe auf. — Dort gerathen Sie zu einem andern, einem Manne vom neuesten System, er nennt und glaubt sich einen ächten Brownianer, überall sieht er Schwäche und stärkt — aber wie? seine Stärkung macht Sie noch schwächer, Sie fühlen sich beängstiget, erhitzt, fühlen Beklemmung der Brust, Magenkrämpfe u. s. w. — Wie geht das zu? Aus dem, was ich Ihnen oben über Ihren Zustand gesagt habe, werden Sie diese Erscheinung leicht zu beurtheilen im Stande seyn, ich habe Ihnen nemlich gezeigt, daß das Wesen Ihres Übelbefindens in krankhaft erhöhter Erregbarkeit besteht; Sie haben es häufig genug erfahren, daß sogar Einflüsse, die der gesunde Orga-

nismus nicht nur ohne Nachtheil erträgt, sondern die ihm selbst wohlthätig seyn, auf den Ihrigen als Schädlichkeit wirken, wie viel mehr muß dieses nicht der Fall mit sehr wirksamen, stark reizenden Arzneien und eben solchen Nahrungsmitteln seyn? — Der wahre Heilkünstler wird vor allen Dingen suchen eine richtige Einsicht in Ihren Zustand zu erlangen, er wird zu erforschen suchen, ob Ihr ganzer Organismus gleichförmig, oder welche Organe vorzugsweise leiden, er wird dieses nicht allein durch die gegenwärtigen Erscheinungen, sondern hauptsächlich auch durch Auffindung der schädlichen Einflüsse, die auf Sie gewirkt haben, zu bestimmen suchen, er wird sich bemühen, den Grad auszumitteln, zu welchem Ihr Leiden gediehen, und wird dieses vorzüglich aus der Wirkung abnehmen, die überhaupt äußere Reize auf Ihren Organismus haben. Auch er wird Ihnen dann stärkende Heilmittel geben, wird aber diese, so wie Ihre Lebensordnung, dem Stande der Erregbarkeit Ihrer Organe anpassen, wird lieber im Anfange zu gering als zu stark reizen, wird überhaupt, wenn Ihr Übel schon zu einem hohen Grade gediehen ist, ein Verfahren anwenden, das auf andere, die in geringerm Grade leiden, schwächend wirken würde. Nur in dem Maaße, wie die Energie Ihrer Organe zunimmt, wird er allmählig die Hülfsmittel, sowohl pharmaceutische als diätetische, verstärken. — Doch werden bey

dieser Behandlung auch Umstände eintreten, wo Ihnen Ihr vorsichtiger Arzt zwischendurch sehr kräftige durchdringende Reizmittel mit freygebiger Hand reichen wird, nemlich zu der Zeit, wo wirklicher Aufruhr in Ihren Organen herrscht, oder, um mich des gewöhnlichen Ausdrucks zu bedienen, wenn Sie an wahrem heftigem Krampfanfalle leiden: — den letztern hat Ihnen wieder eine Überreizung Ihrer schwachen Organe zugezogen, und dieser Zustand indirekter Schwäche kann nur durch stark wirkende Mittel, die nach dem Grade der Thätigkeit Ihrer Organe abgemessen seyn müssen, gehoben werden; sobald dieser Aufruhr gestillt ist, tritt wieder der vorige Zustand noch mit einiger Vermehrung ein, und Ihr Arzt muß auch in seiner Behandlung nun wieder einen Schritt zurück thun.

Daß ich Ihnen, meine Leserinnen, in diesen Blättern keine Vorschriften geben kann und werde, wie Sie selbst sich durch den Gebrauch von Arzneymitteln Linderung Ihres Zustandes verschaffen können, werden Sie jetzt um so zweckmäßiger finden, da das so eben Gesagte Sie überzeugt haben wird, wie viel Erfahrung und Kunst dazu gehöre, die Anwendung derselben in jedem einzelnen Falle zu bestimmen. Erwarten Sie daher im Verfolge bloß Belehrung, über das, was Sie zu meiden haben, über Einrichtung Ihrer Lebensordnung, durch die Sie vorzüglich zu Ih-

rer Genesung wirken müssen, und dann etwa noch über Anwendung einiger Hülfsmittel, die grade nicht aus der Apotheke zu holen sind, und Ihnen doch von wesentlichem Nutzen seyn werden. Sie werden durch Befolgung meiner Vorschriften sich und Ihrem Arzte das Werk Ihrer Heilung gewiß in hohem Grade erleichtern, ja viele von Ihnen, die nicht so glücklich sind, des fortgesetzten Rathes eines verständigen Heilkünstlers zu genießen, werden in diesen Rathschlägen nicht nur einen treuen Wegweiser zu bedeutender Linderung Ihrer Leiden finden, sondern oft wird er Sie ohne Arzneien auf den Weg zur völligen Genesung bringen. Sämmtliche Leidende unter meinen Leserinnen theile ich in zwey Klassen, deren eine diejenigen begreift, bey welchen nur erst starke Anlage, noch nicht wirkliche Krankheit zugegen ist, d. h. die im Ganzen eines erträglichen Wohlbefindens genießen, und nur bey bedeutenden Veranlassungen, diese oder jene der krampfhaften Zufälle erleiden, die ich Ihnen oben genannt habe. In die zweyte Klasse setze ich alle diejenigen, welche, bey schon bedeutender allgemeinen Schwäche, vermöge der im hohen Grade krankhaft erhöhten Erregbarkeit, fast unausgesetzt leiden, und bey den geringsten Veranlassungen erschüttert werden. Wie viele Abstuffungen vom niedrigsten bis zum höchsten Grade diese Klasse insbesondere haben müsse, wie leicht der Übergang aus der ersten in die zweyte, wie überhaupt hier eine scharfe Grenz-

linie zu ziehen nicht möglich sey, und daß ich eine solche hier nur annehmen und festsetzen müsse, um Ihnen meine Vorschriften einleuchtender zu machen, wird Ihnen aus dem Vorhergehenden klar seyn.

Sie meine Leserinnen erster Klasse genießen, wie gesagt, einer erträglichen Gesundheit, so lange Sie in der guten und gewohnten Ordnung des häuslichen Lebens bleiben, und leiden nur dann, wenn bedeutende schwächende Einflüsse, als starke Gemüths-Affekte, rauschende Gesellschaften und Vergnügungen, Nachtwachen über Gewohnheit, starke Ermüdung, Überreitzung durch Speisen und Getränke, die monathliche Blutausleerung, zufällige Unpäßlichkeiten u. dgl. m. auf Sie gewirkt haben. Nach allen solchen Anlässen fühlen Sie sich unwohl, leiden an, gewöhnlich halbseitigem, Kopfweh mit Übelkeiten und Erbrechen, Reißen in Schenkeln und Füßen zur Zeit der periodischen Blutausleerung, auch häufig an heftigen Leibschmerzen u. s. w. Diese Zufälle währen einen, zwey, auch drey Tage, und dann kehrt allmählich Ihr Befinden in das vorige Geleise zurück. — Obschon Sie, wie gesagt, ohne dergleichen Veranlassungen einer leidlichen Gesundheit genießen; geringere Mahnungen an einiges Übelbefinden, als etwa ein gewisses Unbehagen in den Vormittags-Stunden, öfteres Gähnen, einige Schwermuth, deren Ursache Sie sich

nicht angeben können, hie und da einen wenig bedeutenden vorübergehenden Schmerz u. dg. m. — nicht sonderlich achten, — so ist es doch schon eine beschwerliche Existenz; so oft, und von solchen Veranlassungen, wie die erwähnten, gleich wirklich zu erkranken, jedes Vergnügen mit Leiden erkaufen, oder dem Genusse geselliger Zerstreuungen fast gänzlich entsagen zu müssen. Das Geschäft, welches ich unternehme, Sie über die Mittel zu belehren, Ihren Zustand mit einem bessern zu vertauschen, Ihre Organe gegen jene Einflüsse zu stählen, ist daher gewiß in Ihren Augen kein undankbares. — So lange Ihr Organismus nicht bedeutend an Energie gewonnen hat, ist es, aus oben Ihnen weitläuftig auseinander gesetzten Ursachen, unerläßliche Bedingung, daß Sie allen vermeidlichen Veranlassungen zu Ihren Leiden, mit strenger Aufmerksamkeit zu entgehen suchen — für das Opfer manches Genusses, welches Sie eine Zeitlang nothwendig bringen müssen, werden Sie in dem nachherigen Wohlbefinden gewiß vollen Ersatz erhalten. — Ihre Lebensordnung muß daher mit der größten Sorgfalt eingerichtet werden.

Was Ihre tägliche Nahrung anbetrifft, so meiden Sie alles Übermaaß, alles was die Erfahrung Sie für schädlich hat erkennen lassen. Waren Sie es von jeher gewohnt,

so mögen Sie zum Frühstücke eine Tasse guten Caffe*) mit nicht zu fettem Rahm und etwas

---

*) Ueber dieses Getränke hören wir im gemeinen Leben so manches Urtheil, die einen loben es wie ein Panacee, die andern schreiben ihm alles Unheil, ja vorzüglich Ihre Leiden, meine nervenkranken Leserinnen zu, — die einen tadeln den zu starken, die andern den schwachen Caffe. Das Wahre ist wohl folgendes — der Caffe ist allerdings ein stark reitzendes Getränke, und es wäre immer besser, wir hätten uns nicht von jeher daran gewöhnt. — Wer gleich anfänglich zu starken oder zuviel Caffe trinkt, wird alle die schädlichen Wirkungen davon empfinden, die ich Ihnen als Folgen von Ueberreitzung kenntlich gemacht habe, — da aber bey den meisten Menschen successive Angewöhnung von früher Jugend an statt findet, so werden die Organe für den gewohnten Reitz unempfindlicher, ja er wird zuletzt, ein freylich erkünsteltes, Bedürfniß für dieselben. — Daß daher im Allgemeinen der Genuß des Caffes, das gewiß der übertriebene Genuß viel zu Erzeugung der Nervenübel mit beytrage, ist wohl nicht zu läugnen, aber doch ist er unter dem Heer der übrigen Ursachen nur eine der geringsten. — Ob man schwachen oder starken Caffe trinken solle, werden Sie sich aus dem Obigen, meine Leserinnen, selbst beantworten können — bey langer Angewöhnung und kräftigen Organen verträgt man den Reitz eines guten starken Caffes, nur hüte man sich vor Uebertreibung in Stärke und Menge, — wer des starken Caffes ungewohnt ist, und schwache sehr erregbare Organe hat, trinke ihn schwächer und in geringerer Menge; wer nicht daran gewöhnt ist, entbehre gern den täglichen Genuß, und betrachte ihn als Arznei. — Von den Surrogaten des Caffes schweige ich, denn sie sind niemals Caffe, sondern leidige Täuschung. — Was ich so eben vom Caffe gesagt habe, gilt auch vom Thee: es ist eine irrige Vorstellung, wenn

Weißbrod genießen, oder eine Tasse dünn mit Wasser gekochter guter und etwas gewürzter Chocolade (zu dicke oder ungewürzte wird Ihnen den Magen beschweren:) — oder möchten Sie Ihren Thee nicht entbehren, so trinken Sie ihn mäßig stark, mit einem halben Gelbey zu jeder Tasse, und deren höchstens zwey — auch schlage ich Ihnen eine Tasse Bier= oder schwacher Wein=Suppe (etwa $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ Wein:) mit Gelbey zum Frühstücke vor. — Wahrscheinlich werden Sie noch vor Mittag ein Gefühl von Schwäche, eine gewisse Leerheit des Magens empfinden, gegen die ich Ihnen eine Tasse Fleischbrühe, allenfalls mit etwas gerösteter Semmel empfehle, oder auch wohl ein Scheibchen rohen Schinkens. — Ihr Mittagsessen bestehe aus wenig, nicht fetter, Fleischsuppe, etwa einem Cotelette auf dem Rost gebraten, oder etwas sehr leichter, nicht fetter Mehlspeise oder Ausgebackenem aus Reiß, Grütze u. dgl., und und mürbem Braten. Von Gemüsen kann ich Ihnen nur einige Spargel, etwas Möhren, Zuckerwurzeln, und dann und wann ein paar in der

---

man den Nachtheil dieser Getränke ihrer Wärme zuschreibt, sie kann nie direkt schwächend auf den lebenden Organismus wirken, nur wenn sie die natürliche Temperatur desselben beträchtlich übertrifft, kann sie nach Umständen durch Ueberreitzung indirekt schwächen, und nur so können heiß genossene Getränke zu Erschlaffung der Verdauungs=Organe mitwirken.

Asche gerösteter Kartoffeln erlauben. Unter den Fleischarten empfehle ich Ihnen vor allen Wildpret, und darunter vorzüglich Haasen, Rehe, Rebhühner, Haselhühner und Waldschneppen, die aber sämmtlich ohne Speck gebraten seyn müssen; — zahmes weißes Geflügel, das, nach Art und Jahreszeit, einen oder mehrere Tage vor dem Gebrauche geschlachtet worden; den Lendbraten vom Rinde, und mürbes Schöpsenfleisch; Kalbfleisch muß von vorzüglicher Güte seyn, wenn es Ihnen bekommen soll. Bey Ihren Mahlzeiten essen Sie mäßig wohl ausgebackenes feines Waizenbrod. — Ihre Abendmahlzeit bestehe lediglich aus einem Stückchen frischen Braten, oder einer Obstsuppe aus Hätschepätsch, Kirschen, Prunellen, Borsdorferäpfeln mit etwas Wein und Gewürz und gerösteter Semmel; ein paar weichgekochten frischen Eyern. — Vom frischen Obste gilt zum Theil dasselbe, wie von Gemüsen, es ist blähend und erfordert gute Verdauungs-Organe, doch mögen Sie bey Wohlbefinden einige Erdbeeren, Kirschen, eine Aprikose, einen mürben nicht herben Apfel essen. — Ihr Getränke sey frisches Quellwasser mit etwas Wein gemischt, nur die welche ans Bier gewöhnt seyn, mögen es gut ausgegohren, mäßig trinken; ab und zu wird ein Spitzglas Porter, auch wohl beym Mittagsessen ein klein wenig kräftigen Weins, als Mallaga, Madera, alter Unger u. s. w. Ihnen wohl be-

kommen. — Trinken Sie überhaupt bey der Mahlzeit nicht viel, und nie ohne Durst.

Der freyen Luft genießen Sie so viel wie möglich, doch ohne sich durch zu vieles Spazierengehen stark zu ermüden — bey heiterm schönen Wetter wird Sie Ihnen vorzügliches Stärkungsmittel werden; doch auch bey schlechtem Wetter und im Winter entziehen Sie sich ihr nicht gänzlich, sondern fahren dann, wo möglich, täglich ein Stündchen ins Freye — es ist dieses das einzige Mittel, Sie gegen die Einflüsse der Luft-Temperatur und Mischung weniger empfindlich zu machen, Sie vor Katharrhen, rheumatischen Schmerzen u. dgl. zu schützen. — Sind Sie eine Städterin, so suchen Sie wo möglich die schöne Jahreszeit auf dem Lande zuzubringen. Sind Sie Landbewohnerin, (denn daß die genannten Übel diese nicht verschonen, weiß ich aus gar häufiger Erfahrung) so benutzen Sie ja diesen Vortheil, — der aber nur in sofern einer ist, als Ihre Wohnung eine gesunde Lage hat, nicht von Sümpfen umgeben, nicht in einem Thale eingeschlossen ist — führen Sie nicht auch auf dem Lande das sitzende Stadtleben, sondern suchen Ihren Umgebungen Intresse abzugewinnen, daß Sie zur Thätigkeit stimmt. Wenn ich Sie oben vor zu starker Ermüdung warnte, so werden Sie hoffentlich diesen Rath nicht zu weit ausdehnen; körperliche Bewegung ist eines Ihrer größten Bedürf-

nisse, aber sie soll dem Maaße Ihrer Kräfte entsprechen, und mit deren Wachsthume vermehrt werden. — Durch Gehen, Fahren, Reiten, mäßiges Tanzen, durch häusliche Geschäfte und Spiele, als Billard, Fortuna, Federball-Spiel, auch durch Lautlesen und Singen, sollen Sie Ihre physischen Kräfte unter obiger Warnung üben.

Ihre Wohnung sey geräumig, vorzüglich das Schlafgemach, sie sey den Sonnenstrahlen zugänglich, werde im Winter nach Möglichkeit in einer gleichförmigen mittlern Temperatur, etwa 14 bis 16 Grad des Reaumurschen Thermometers erhalten; täglich lassen Sie die Luft in Ihren Zimmern erneuern.

Zwey Stunden vor Mitternacht, ja wohl früher, wenn Sie das Bedürfniß der Ruhe und des Schlafes fühlen, gehen Sie zu Bette, lassen Sie dieses bey kalter Witterung gelinde durchwärmen, und wenn Sie am Morgen gestärkt und munter erwachen, so verlassen Sie es und auch das Schlafgemach sogleich. — Leiden sie an Schlaflosigkeit, fühlen Sie sich am Abend gereitzt, sind Ihre Füße kalt, so wird ein lauwarmes Fußbad vor Schlafengehen genommen, oder das gelinde Bürsten und Reiben der Füße, und vorzüglich der Sohlen, Ihnen oft ein Beruhigungsmittel seyn.

Vermeiden Sie im Sommer die Einwirkung der großen Hitze, so wie der starken Kälte im Winter, vorzüglich bey körperlicher Unthätigkeit, z. B. dem Fahren in offnen Schlitten — insbesondere aber auch der feuchten, kalten, eingeschloßnen Luft, z. B. in Kirchen und Komödienhäusern. Ihre Kleidung sey der Jahreszeit und Ihrem körperlichen Zustande angemessen. Im Herbst und Winter sorgen Sie ja für warme Kleidung, besonders der Füße und Schenkel; und selbst im Sommer lassen Sie sich nicht durch die herrschende Mode zu der so dünnen Bekleidung hinreißen, die jetzt an der Tagesordnung ist, und nur nothdürftig die Nacktheit bedeckt, aber nicht Schutz gegen äußere Einflüsse gewährt.

Mit eben der Sorgfalt, wie die physische Lebensordnung, muß nothwendig auch die Seelendiät berücksichtiget werden. — Ruhe des Gemüths, Friede mit sich selbst und denen, die Sie umgeben, suchen Sie nach Möglichkeit zu erlangen; — hat Ihnen das Schicksal häusliches Glück geschenkt, so genießen Sie es mit Frohsinn, und ertragen kleine, im menschlichen Leben unvermeidliche Neckereyen und häusliche Unfälle mit Gleichmuth. — Suchen Sie Beschäftigung im Hauswesen, im Garten, die einige physische Thätigkeit erfordert, sie wird Ihre Organe stärken, Ihre Einbildungskraft wird dabey ruhen, wird von Ihrem Selbst, von Ihrem Zu-

stande heilsam abgezogen werden. — Gesellige angenehme Unterhaltungen ohne Zwang fliehen Sie ja nicht, wenn auch zuweilen Ihre innere Stimmung dagegen ist. — Auch lesen mögen Sie, aber keine Trauerspiele, keine empfindsamen Romane, überhaupt nicht Schriften, welche die Phantasie reizen, — am wenigsten aber metaphysische Grübeleien, da Ihr Organismus, wie ich meinen Leserinnen oben gesagt habe, im Ganzen weit erregbarer ist, als der des männlichen Geschlechts, da diese Eigenschaft mithin auch von dem Denkorgan gilt, so liegt schon hierin ein Wink der Natur, daß anhaltende starke Anstrengung dieses Organs wider die Bestimmung Ihres Geschlechts läuft, auch lehrt es die Erfahrung, daß diejenigen unter Ihnen, die diesem Winke der Natur untreu sich in das Feld der spekulativen Wissenschaften wagten, bald die Folgen davon in wesentlichen Unordnungen der übrigen Organe empfanden. — Wählen Sie zu Ihrer Unterhaltung Werke des Witzes, vorzüglich wenn Verstimmung des Geistes, wenn Unmuth und Unzufriedenheit Sie quälen, überwinden Sie den anfänglichen Widerwillen gegen eine Uuterhaltung, die so wenig zu Ihrer Seelenstimmung paßt, hat der Verfasser nur wahren Witz und einen blühenden Vortrag, er wird Sie mit sich fortreißen, wird Ihre Phantasie auf eine heilsame Art zerstreuen. Bey gleichmüthiger Stimmung, bey Heiterkeit des Geistes, werden Sie in inte-

ressanten Reisen, in wohlgeschriebenen Werken über Naturgeschichte und Geschichte des Menschen und Menschengeschlechts eine angenehme und um so nützlichere Lectüre finden, da Sie nicht nur Belehrung über die interessantesten Gegenstände unseres Wissens gewährt, sondern indem Sie Ihnen immer ein sinnliches Objekt vor Augen führt, Ihre Phantasie heilsam begrenzt. — Was Sie auch lesen mögen, nie verweilen Sie zu anhaltend dabey, nie bis zur Geistesermüdung. — Lieben Sie Musik, so fliehen Sie alle solche, die Sie zur Schwermuth, zur Empfindsamkeit stimmen könnte, heitrer froher Geist herrsche in allem, was Sie spielen oder hören, — phantasiren dürfen Sie nie. —

Mit diesem diätetischen Verhalten verbinden Sie meine Leserinnen, den Gebrauch der lauwarmen Hausbäder; zwey, dreymal in der Woche nehmen Sie ein solches Bad unter Beobachtung der folgenden Vorsichts-Regeln. — Vor allen Dingen ist es nothwendig, die richtige Temperatur zu treffen: — es ist dieses nicht ganz leicht, und es lassen sich auch keine allgemeine Vorschriften darüber geben, da individuelle Erregbarkeit, Empfindlichkeit gegen Kälte und Gewohnheit einen großen Unterschied machen, und das Bad, welches für die eine die richtige Temperatur hätte, würde vielleicht für die andere zu kalt, für die dritte zu warm seyn. — Sie müssen

weder im Bade frieren noch sich beängstiget fühlen oder gar schwitzen. — Nie dürfen Sie baden, ohne den Wärmegrad des Wassers durch ein richtiges Bade = Thermometer erforscht zu haben. — Finden Sie, daß die Temperatur, in welcher Sie sich behaglich finden, z. B. 29 Grade beträgt, so beweißt dieses, daß Ihr Hautorgan durch zu warme Kleidung, durch zu vieles Stubensitzen, durch zu stark geheitzte Zimmer verwöhnt ist, und es ist nothwendig, daß Sie, außer dem Vermeiden der zu warmen Zimuer, außer dem täglichen Genuß der freyen Luft, auch durch das Bad selbst auf Verminderung dieser Verstimmung Ihres Hautorgans hinarbeiten, und zwar auf folgende Art: wenn das erste Bad, in dem Sie sich behaglich finden, die Temperatur von 29 Grad hat, so bleiben Sie so lange darinnen, bis diese auf 28½ herabsinkt, in diesem Grade suchen Sie sich durch allmähliches Zugießen heißen Wassers so lange zu erhalten, bis Sie, nachdem Sie geraume Zeit, wenigstens 15 bis 20 Minuten in der letzten Temperatur verweilt haben, das Bad verlassen. Den folgenden Tag (denn unter solchen Umständen rathe ich Ihnen, eine Zeitlang täglich zu baden) steigen Sie in ein Bad, welches gleich die Temperatur von 28 Grad hat, und lassen es wieder, während Sie darin verweilen, um einen halben Grad abkühlen. Auf solche Art, indem Sie täglich, oder alle zwey, auch drey Tage, wenn Sie sehr empfindlich seyn, die Temperatur

um einen halben Grad vermindern, gehen Sie allmählig bis auf drey oder vier und zwanzig Grad herunter. Sobald Sie bey irgend einem Grade der Temperatur eine unbehägliche Kühle fühlen, so vermehren Sie sie wieder zu dem Grade des Wohlbehagens, und bleiben einige Tage bey diesem stehen, bevor sie weitere Verminderung versuchen. — Im Bade verweilen Sie im Ganzen eine halbe bis dreyviertheil Stunden. — Das Badezimmer soll die oben angegebene mittlere Temperatur haben, und vor Zugwind wohl verwahrt seyn. So wie Sie das Bad verlassen, lassen Sie sich mit erwärmten, am besten wollenen Tüchern trocken abreiben, ziehen durchwärmte, oder noch besser mit Bernstein durchräucherte Wäsche an, und trinken eine Tasse leichter Wein- oder Biersuppe, oder Thee mit etwas Wein, gehen dann bey heiterm warmen Wetter im Sonnenschein, bey heißem im Schatten, und bey kühlen im Zimmer auf und ab, bis Sie sich durch und durch warm fühlen. — Bey so großer Empfindlichkeit gegen äußere Kälte, habe ich auf die genannte Art die Temperatur des Bades bis zu 18 Grad mit dem besten Erfolge vermindern lassen, aber dann lasse ich die Kranken vom 22. Grade an nur eine Viertelstunde, ja noch kürzer darin verweilen. — Diejenigen unter Ihnen, die nicht so ein empfindliches Hautorgan haben, fangen gleich bey einer niedrigern Temperatur, etwa von 27 oder 26 Grad an zu baden, und verfahren

übrigens, wie ich oben gesagt habe. — Die mittlere Temperatur eines lauwarmen Bades ist 25 Grad, zu dieser muß jede von Ihnen wenigstens die Empfindlichkeit ihrer Haut herabzustimmen suchen. — Die beste Zeit zum Baden sind die Vormittagsstunden, ein paar Stunden nach dem Frühstücke, nie baden Sie bey vollem Magen, selbst spät am Abend wird Ihnen selten das Bad bekommen. — In der Regel sollen Sie weiches, am besten Flußwasser zum Bade nehmen, wovon nicht die ganze zum Bade erforderliche Menge, sondern nur so viel erwärmt wird, als nöthig ist, dem übrigen die gehörige Temperatur zu geben; ein Zusatz von einem halben Pfunde Seife, vorzüglich venetianischer, wird wenigstens für die ersten fünf bis sechs Bäder von Nutzen seyn — können Sie ohne große Schwierigkeit kein weiches Wasser habhaft werden, so lassen Sie das zum Bade bestimmte Brunnenwasser einige Stunden der Sonne aussetzen, und das zu erwärmende mit ein paar Quart Weitzenkleyen aufkochen. — Noch empfehle ich Ihnen eine andere Art Bäder, die Sie gewiß mit vielem Nutzen brauchen werden, nemlich von Brandweinspülig, sie sind vorzüglich stärkend und belebend, auch werden diejenigen, die bloß aus örtlicher Schwäche am weißen Flusse leiden, gegen diese Beschwerde wesentlichen Nutzen davon gewähren. Bey ihrem Gebrauche beobachten Sie dieselben Vorschriften, wie beym einfachen Bade, nur dürfen Sie die Temperatur

nicht unter 24 Grade verringern: sehr reitzbare Frauen werden wohl thun, diese Bäder anfänglich zur Hälfte mit Wasser gemischt zu nehmen, und allmählich die Menge des letztern zu veringern, bis Sie zuletzt diesen Zusatz ganz weglassen können. —

Ist Ihre Lage, meine Leserinnen, so günstig, daß Sie Ihnen verstattet, ab und zu eine Reise bey günstiger Jahreszeit zum Vergnügen zu machen, so versäumen Sie dieses ja nicht. Sie müssen mit Bequemlichkeit, in einem nicht stark stoßenden Wagen, nicht zu anhaltend, sondern mit öftern Absätzen, so daß Sie nach Umständen alle zwey, drey Tage, einen ruhen, und nie des Nachts reisen. Können Sie eine Mineralquelle besuchen, die ein eisenhaltiges Sauerwasser liefert, als Spaa, Pyrmont, Driburg, Flinsberg, Altwasser, Kudowa u. s. w. um so besser, gehen Sie dahin, baden Sie fleißig lauwarm aus der heilsamen Quelle, aber trinken Sie nur mäßig und mit Vorsicht, — genießen Sie die Zerstreuungen und Vergnügungen, die der Ort, seine Umgebungen, die Gesellschaft darbieten, mit weiser Mäßigung, und bleiben Sie eingedenk aller der Vorschriften, die ich Ihnen oben in Rücksicht Ihrer Lebensordnung gegeben habe, — dann werden Sie gewiß Ursache haben, mit dem Erfolge zufrieden zu seyn.

Das wären demnach die Vorschriften, die ich meinen Leserinnen der ersten Klasse geben kann, Vorschriften, deren mehr oder weniger vollständige Befolgung von Ihrer Lage, Ihrem Willen, Ihrer Beharrlichkeit abhängt, deren Erfolg aber ich Ihnen aus Erfahrung verbürgen kann. Daß ich Ihnen Arzneimittel nicht nennen könne, habe ich Ihnen oben gesagt, diese müssen Sie nach Bedürfniß von Ihrem Arzte erwarten; er wird durch zweckmäßige Mittel den von Zeit zu Zeit zufällig erregten Aufruhr in Ihren Organen zu besänftigen, abzukürzen wissen, und in den häufigsten Fällen wird er, zu Herbeyführung Ihrer Genesung, meine Vorschläge durch einen nach Maaßgabe der fortschreitenden Besserung allmählich verstärkten Chinatrank und Hallers saure Tropfen, mit Erfolge unterstützen.

Die zweyte Klasse meiner Leserinnen begreift, wie ich oben schon erwähnt habe, diejenigen, die beynahe nie des Gefühls völligen Wohlbefindens froh werden, mehr oder weniger an allgemeiner Schwäche leiden, bey den unbedeutendsten Veranlassungen ihrer Anlage, gemäß geringere oder heftigere Erschütterungen in einem oder dem andern Organe, oder auch wohl in mehrern zugleich erfahren. — Daß unter den Kranken dieser Klasse von ihrem gelindesten bis zu dem höchsten Grade, wovon ich Ihnen oben eine Schilderung gemacht habe, eine Menge Abstufungen statt finden,

wird Ihnen aus Erfahrung und aus dem Vorhergehenden bekannt seyn. Daß je weiter das Übel gediehen, je mehr Schwäche und krankhaft erhöhte Erregbarkeit überhand genommen haben, um so schwieriger die Heilung schon dadurch werden müsse, daß es beynahe unmöglich ist, selbst unter den günstigsten Umständen die äußern Einflüsse so zu beherrschen, daß nicht oft irgend ein zu starker Reiz auf die so leicht erregbaren Organe wirke, und so ihre Thätigkeit störe, wird Ihnen ebenfalls einleuchtend seyn. Um wie viel schwieriger muß dieses nicht alles seyn, wo in Ihren äußern Verhältnissen, in Ihren Umgebungen sich Hindernisse finden, deren Wegräumung Ihrem Willen und Ihren Kräften unmöglich ist! — Werden viele meiner Leserinnen schon bey den Vorschriften für die erste Klasse mitleidig die Achsel gezuckt, vielleicht gedacht haben, es ist leicht, so was vorzuschreiben, aber ein Anderes, es auszuführen, — wie werden Sie das um so mehr Ursache zu haben glauben, bey den Vorschriften, die ich jetzt geben muß! — Gleich bey der ersten unerläßlichen Forderung.

Meiden Sie alle Anläße, Ihren Organismus zu erschüttern,

werden Sie mir baare Unmöglichkeit, solche zu erfüllen, entgegensetzen. Sie werden mir sagen, daß meine Forderung nichts Geringeres verlange, als: Sie sollen Herr nicht nur aller eignen Handlungen, sondern auch aller derer seyn, die um Sie

herum vorgehen, — sollen die natürlichen Einflüsse der Mischung und Temperatur der äußern Luft, der Electricität u. s. w. beherrschen; kurz alle physischen und moralischen Einflüsse sollen unter der Macht Ihres Willens stehen. — Diese Forderung in diesem Umfange zu erfüllen, ist allerdings Unmöglichkeit, aber ich muß sie Ihnen als das Ideal aufstellen, dem sich nach Möglichkeit zu nähern, Ihr ernstliches Bemühen seyn muß. Lassen Sie, die Sie so unglücklich sind, in dem Grade zu leiden, wo die unbedeutendsten Einflüsse Ihnen Krankheits-Ursache werden, sich durch diese hohe Forderung nicht muthlos machen, — ist Ihr Wille nur fest, sind Ihre äußern Verhältnisse nicht zu ungünstig, vereinigen sich Ihre Hausgenossen, Ihre Umgebungen, zu Ihrer Genesung mitzuwirken, so dürfen Sie mit Grunde hoffen, zwar kleine langsame Schritte zu einem bessern Zustande, zwar oft einen oder ein paar zurück zu machen, aber doch im Ganzen vorwärts zu kommen — und es muß Ihren Muth erhalten, daß mit jedem Schritte vorwärts, in dem Maaße, das Schwäche und krankhafte Erregbarkeit abnehmen, auch das Heer der auf Sie als Schädlichkeit wirkenden Einflüsse sich verringert. —

So wie Ihre Übel nur dem Grade nach von denen der Kranken erster Klasse verschieden sind, so können die Rathschläge zu deren Verminderung, sich von denen, die ich oben ertheilt habe, auch

nur gradweise unterscheiden, und müssen dem wesentlichen nach dieselben seyn.

Ruhe des Geistes und Körpers nach dem Maaße Ihres Leidens, ist eine der unerläßlichsten, Bedingungen der Heilung. Jede Aufwallung von Leidenschaften, nicht nur der widrigen, als Ärger, Zorn u. d. gl. sondern selbst lebhafte Freude, müssen Sie sorgfältig mäßigen, alle widrige Gemüths-Affekten, als Schreck, Kummer, Traurigkeit, muß man möglichst von Ihnen abzuwenden suchen. Sie sollen anfänglich in möglichst beständiger Gleichförmigkeit fort zu vegetiren suchen, und nur nach Maaßgabe, wie die übergroße Erregbarkeit sich etwas vermindert, die Energie Ihrer Organe etwas zunimmt, sollen auch letztere allmählig mehr in Thätigkeit gesetzt werden.

Da allgemeine, durch den ganzen Organismus verbreitete Schwäche und krankhafte Erregbarkeit das Wesen Ihrer Übel ausmacht, so findet dieser Zustand mehr oder weniger auch in Ihren Verdauungs-Organen statt; der größte Theil von Ihnen leidet Mangel an Eßlust, oder wenn sich auch dann und wann etwas davon äußert, so ist sie durch wenig Nahrungsmittel gestillt, vielen sind alle Speisen und Getränke gleichgültig, manche haben entschiedenen Widerwillen dagegen, fast alle leiden nach dem Genusse an den Folgen einer

beschwerlichen Verdauung, Wallung im Blute, Beängstigung, Magendrücken, Aufblähen der Magengegend und des Unterleibes, Gähnen, Aufstoßen, ja freywilligem Erbrechen u. s. w — es müssen daher Ihre Nahrungsmittel sowohl der Beschaffenheit als Menge nach mit äußerster Sorgfalt gewählt werden. Weder sehr reitzend, da Überreitzung bey Ihnen so leicht ist, noch auch fade, da Ihre schwachen Verdauungs-Organe doch immer einiges Reitzes bedürfen, muß die für Sie passende Nahrung seyn. — Sind Sie es gewohnt, haben Sie es erprobt, daß eine Tasse Caffe zum Frühstück Ihnen wohl bekommt, so trinken Sie sie mäßig stark mit etwas Milch oder dünnem Rahm, oder einem frischen Gelbey gemischt, wo nicht, so wird wahrscheinlich eine Tasse dünn mit Wasser gekochter, etwas gewürzter Chocolade, oder eine Tasse Thee, mit dem zugleich etwas Zimmt abgebrüht worden, mit dem Gelben von einem Ey, und dazu etwas geröfteten Weißbrods oder mürben Zwiebacks Ihnen ein zuträgliches Frühstück seyn; gegen Mittag trinken Sie eine Tasse leichter Suppe. Ihr Mittagsessen bestehe wieder aus einer geringen Menge, etwa anderthalb bis zwey Tassen nicht zu starker Brühe, am besten von Hühner- oder Kalbfleisch, mit ein wenig sehr weich zerkochten Reiß, feiner Grütze oder geröfteter Semmel, und einer sehr mäßigen, nach eignem Gefühl und Erfahrung abgewogenen Portion der im vorigen Abschnitte genannten Fleisch-

speisen, doch werden statt deren viele das dort genannte Ausgebackene, wenn es wohl bereitet ist, nicht nur des Geschmackes wegen vorziehen, sondern werden sich auch besser dabey befinden. Haben Sie bey der Mahlzeit Durst, so mögen Sie ein Spitzgläschen Porter versuchen, oder etwas gutes Quell- und noch besser Fluß-Wasser mit einem kleinen Zusatze Weins trinken, sonst sey Ihr Getränke vorzüglich Selterwasser mit dem sechsten oder vierten Theil Eselinnen- und in deren Ermangelung Kuh-Milch, wobey ich es Ihrer Erfahrung überlassen muß, ob Sie solche frisch gemolken roh, oder aufgekocht zuträglicher finden. Sollten Sie sich bey diesem Getränke nicht wohl fühlen, so versuchen Sie einen erst schwachen und allmählig stärkern Theeaufguß des mexikanischen Traubenkrauts (Chenopodium ambrosiacum oder Botrys mexicana) mit etwas Zucker, auch mit Milch, wenn diese Ihrem Magen zusagt, oder mit einem kleinen Zusatz guten Weins oder reinen Rums. Trinken Sie nie viel auf einmal, auch nicht ganz kalt, außer in heißen Sommertagen. — Abends essen Sie bey Zeiten, anderthalb bis zwey Stunden vor dem Schlafengehen, ein weichgekochtes frisches Ey, oder das Gelbe davon in ein wenig Wassersuppe zerlaßen, oder eine Tasse Reisschleim mit etwas Muskathblüthe gewürzt; auch wird eine Tasse Chocolade, wie ich oben angegeben habe, vielen zuträglich seyn. In dem Maaße, wie Ihr Zustand sich bessert, wie Ihre

Verdauungs-Organe an Energie gewinnen, gehen Sie allmählich zu kräftigerer Nahrung, zu mehrerer Abwechslung über, nach den Vorschriften, die Sie im vorigen Abschnitte gelesen haben.

Körperliche Bewegung erlaubt Ihr Zustand nur wenige, auch werden der Tage nicht viele seyn, wo Sie in freyer Luft sich werden aufhalten können, doch so viel möglich gönnen Sie sich deren Genuß, dieses werden Sie um so leichter, so öfterer, werden überhaupt ungestörter die Ihnen so nothwendige Ruhe aller Sinnen erhalten können, wenn Sie die gute Jahreszeit auf dem Lande, oder in einem wohlgelegenen Garten verleben. In Ihrem wo möglich geräumigen Zimmer sorgen Sie für tägliche Erneuerung der Luft; ist Ihnen eine sehr warme Temperatur Bedürfniß geworden, so suchen Sie solche nach und nach durch Bestimmung eines Thermometers zu vermindern. — So viel es Ihre physischen Kräfte erlauben, üben Sie deren Thätigkeit, doch unter den oben gegebenen Vorsichts-Regeln, nie strengen Sie sich bis zur völligen Ermüdung an, und stets auf eine Art die Ihrem ganzen Zustande angemessen ist, wo Sie von schädlichen Nebenreitzen nichts zu fürchten haben. Vertragen Sie noch die Bewegung des Fahrens, so sey sie Ihnen angelegentlich empfohlen. — Der übermäßigen Erregbarkeit Ihrer Sinne müssen Sie anfänglich allerdings nachgeben; und stuffenweise solche zu vermindern su-

chen; — entziehen Sie daher Ihrem Gehörorgan erst jedes starke Geräusch, schützen es noch durch Baumwolle dafür, nur aus der Entfernung hören Sie oft eine leichte, gefällige heitere Musik, oder den fröhlichen Gesang einer angenehmen Stimme, und nach und nach suchen Sie ihre Nähe zu ertragen. — Ihr Auge treffe kein starkes glänzendes Licht, bevor es nicht stuffenweise daran gewöhnt ist. — Meiden Sie die Ausflüsse aller stark riechenden Körper, und auch zum Genusse der Ihnen sonst angenehmen Gerüche machen Sie mit Vorsicht und allmählich den Übergang; bey anwandelnder Schwäche und Neigung zu Ohnmacht wird der Geruch des Essigs, der, wo es auf schnelle Wiederbelebung ankommt, in concentrirter Gestalt angewandt werden kann, auch oft das Riechen an stinkenden Körpern, als dem stinkenden Asand, dem Hirschhorngeist, Bibergeil u. dgl. von Nutzen seyn. Den Gebrauch des Schnupftabacks, zu dem Kranke Ihrer Art oft vorzügliche Neigung haben, ja sie oft durch die Krankheit erlangen, meiden Sie ja, und ist er Ihnen durch lange Gewöhnung unentbehrlich geworden, so täuschen Sie Ihr Geruchsorgan durch ein weniger reitzendes Surrogat, etwa gebrannten Caffe, oder eine Mischung nicht stark, Ihnen nicht widrig riechender Kräuter oder Wurzeln.

Sitzen Sie wenig, sondern wählen zur Ruhe die horizontale Lage auf einem Kanapee oder

Ruhebette, gleichförmiger Blutumlauf und gleichförmige Wärme werden dadurch befördert. —

Ihre gewöhnlich kalten Füße laßen Sie von Zeit zu Zeit gelinde reiben, und durch ein lauwarmes Fußbad erwärmen. —

Ihr Schlafgemach sey vorzüglich von allem Geräusche entfernt, zeitig am Abend suchen Sie den wohlthätigen Schlaf, beruhigen Sie Ihre Phantasie, suchen Sie durch heitere Gedanken, durch Hoffnung einer glücklichern Zukunft Ihre Ruhe vorzubereiten. Leiden Sie an Schlaflosigkeit, so müssen Sie besonders alles in Acht nehmen, was den Ihnen so nöthigen Schlaf herbeyführen, alles vermeiden, was ihn verscheuchen könnte. — Das Schlafzimmer sey kühl, aber das Bette und überhaupt Ihre Wäsche werde allemal durch Erwärmung der anklebenden Kälte beraubt. Ihr Lager sey eben, hinlänglich weich, nirgends finde sich eine Falte, die Sie drücken könnte, — der Kopf sey nur leicht, oder ganz unbedeckt; — suchen Sie sich aller unangenehmen Gedanken zu entschlagen, Ihre Einbildungskraft mit gleichgültigen abwechselnden Gegenständen zu beschäftigen, — man hat dazu besonders das Zählen nützlich gefunden, — auch hilft es zuweilen kurz vor Schlafengehen, eine Kleinigkeit, etwa ein Stückchen Brod oder Zwiebach zu essen, zuweilen wird eine sanfte und ein-

förmige Musik aus der Entfernung bald Schlaf herbeyführen.

Die gewöhnlich sparsame Leibesöffnung, befördern Sie nur dann durch ein gelind reitzendes Klystier, wenn Sie einigen Trieb dazu, oder Schwere und Bewegung im Unterleibe als deren Vorboten fühlen, — jene Hülfe ist schon darum nöthig, um Ihnen schädliche Anstrengung zu ersparen. Bey großer Schwäche ist es hinlänglich, alle zwey, drey Tage, ja noch seltner diese Ausleerung zu bewirken, aber nur durch Klystiere, nie durch innerlich genommene Arzney oder Hausmittel. Doch bedarf es stets einiger Rücksicht, daß auch die Menge der Ausgeleerten mit den genossenen Nahrungsmitteln in Verhältniß stehe, damit nicht bey anhaltendem zu geringem Abgange sich das Auszuleerende im Darmkanale anhäufe, und theils als schädlicher Reitz auf das Ganze wirke, Ihnen Kopfweh, allerley Beschwerden im Unterleibe verursache, theils dann durch plötzlich und gewöhnlich mit Leibschmerzen erfolgende starke und wiederholte Ausleerung schwäche. Wenn dieses zu fürchten ist, d. h. wenn einige Zeit hindurch Ihre Ausleerungen aus sehr wenigen harten trocknen Stücken bestanden, werden Sie wohl thun, erst ein halbes Klystier aus Leinsamen Abkochung zu nehmen, und eine halbe Stunde nachher, diesem, welches vermuthlich zurückgeblieben seyn wird, ein gewöhnliches rei-

zendes Klystier aus Chamillenblumen-Absud mit Honig und Öhl, oder statt des Honigs mit etwas Salz oder Seife u. dgl. m. folgen zu lassen, auch wenn dieses Verfahren das erstemal nicht den verlangten Erfolg hätte, solches zu wiederholen.

Mit langsamen vorsichtigen Schritten suchen Sie, meine Leserinnen, Ihre Organe an stärkere Reitze zu gewöhnen, suchen sich allmählig einer Lebensordnung zu nähern, wo Sie bey weiser Mäßigung wieder wahren Lebensgenuß sich gewähren können. Ihr Arzt wird Sie dabey leiten, wird mit sorgsam wägender Hand nicht nur Verstärkung der aus der Lebensordnung herfließenden Reitze zulassen, sondern auch ihnen Heilmittel reichen, die jener Wirkung unterstützen, zu der Herstellung der so gesunkenen Energie Ihrer Organe thätig mitwirken werden. Hier ist jedoch der Punkt, wovon der Mehrzahl der Ärzte häufig gefehlt wird, — hierin liegt oft der Grund, warum Ihnen nicht geholfen, oft noch geschadet wird. Viele, ja die meisten Ärzte, sehen Ihre Übel zwar aus dem rechten Gesichtspunkte an, sehen, daß der großen Schwäche und Beweglichkeit Ihrer Organe aufgeholfen werden muß, aber theils fehlt ihnen der richtige Maaßstab, um Ihrem Zustande die Mittel anzupassen, theils lassen sie sich durch den so humanen Wunsch, baldige Hülfe zu schaffen, verleiten, gleich zu starke, zu

kräftige Reitzmittel zu reichen, oder solche zu schnell zu steigern. Möge das so eben Gesagte seines Zwecks nicht verfehlen! Möge es Sie, liebe Leserinnen, nicht ängstlich machen, Sie nicht verleiten, Ihrem Arzte durch eigenes Klügeln Hindernisse in den Weg zu legen, sondern Sie nur überhaupt in der Wahl Ihres Helfers vorsichtig machen, und diesem, wenn er nicht ein versuchter erfahrner Mann ist, Wink zu seinem Verfahren seyn! — Wenige Tropfen Hallerschen Sauers, ein schwacher Aufguß aromatischer Pflanzenkörper, als Pomeranzenblätter, Baldrian, Schlangenwurzel, u. dgl. werden anfänglich hinreichend seyn, und nur in dem Maaße, wie Ihr Zustand sich bessert, müssen diese Mittel verstärkt, und mit kräftigern vertauscht werden.

Versuchen auch Sie, meine Leserinnen, die lauwarmen Bäder, doch werden viele von Ihnen, außer etwa die, welche denen der ersten Klasse noch näher stehen, sich nicht wohl dabey befinden. Die Schwierigkeit, die rechte Temperatur zu treffen, die Beschwerde des Ein- und Aussteigens, ja für sehr schwache selbst der Druck des Wassers, — die auch bey der größten Sorgfalt unvermeidliche geringe Verdunstung auf der Haut — werden hinreichen, Ihnen Unbehagen zu verursachen. Ihnen rathe ich daher, zur Kultur, zur Stärkung Ihres Hautorgans und dadurch zugleich Ihres ganzen Organismus, täg-

lich wechselsweise einen Theil, und nach und nach immer mehr, bis zuletzt den ganzen Körper, vermittelst eines Schwammes, der in warmes, anfänglich mit dem vierten Theile, und allmählig mehr Wein vermischtes Wasser getaucht und wohl ausgedrückt worden, waschen zu lassen, doch so, daß jede befeuchtete Stelle unmittelbar mit einem erwärmten Stücke Flanell wohl abgetrocknet wird. — Hievon gehen Sie dann bey erlangter mehrerer Stärke zum Bade über, vorzüglich dem aus Brandweinsspülig, wovon doch anfänglich nicht mehr als der vierte Theil, und nur stuffenweise eine größere Menge dem übrigen Badewasser zugeschüttet werden darf. Sollte Ihnen der Geruch dieses Bades zuwider seyn, so werden Sie ihn, theils durch die ohnedieß nöthige Verdeckung der Badewanne vermeiden, theils durch Zusatz eines Ihnen angenehmen aromatischen Krauts, oder dergleichen Essenz verbessern können.

Wenn Sie nun, meine Leserinnen, durch mögliche Befolgung meiner Vorschläge, durch allmähliche Vermehrung sowohl der Nahrungsmittel als der Thätigkeit Ihrer Organe und der zweckmäßigen Arzneymittel, zu dem Grade der Besserung gekommen sind, daß Sie, sowohl die gewöhnlichen Reitze der äußern Natur, als der Luft, des Lichts u. s. w. — das Geräusch, welches da, wo Menschen leben, unvermeidlich ist, — und auch die Bewegung des Fahrens anhal-

tend vertragen können, — so säumen Sie nicht, wenn nur irgend Ihre Lage es zuläßt — bey günstiger Jahreszeit eine Reise zu machen. Besuchen Sie Gegenden, wo Sie theils den günstigen Einfluß eines gleichförmigen milden Klimas genießen, theils durch den Zauber interessanter Naturschönheiten eine wohlthätige Abziehung Ihrer Phantasie von Ihrem eignen Selbst, eine nie ermüdende Unterhaltung, eine bey dem steten Wechsel der Gegenstände ununterbrochen fortdauernde Aufheiterung erfahren werden. Hier werden weder häusliche Sorgen, noch der Einfluß aller der Umgebungen, die widrig auf Sie wirkten, Ihnen folgen, — Sie haben Ihre Fesseln zurückgelassen, Ihr Geist fühlt sich frey und seine wiederkehrende Kraft wird nicht säumen, sich wohlthätig über Ihren ganzen Organismus zu verbreiten. Doch nicht allein dürfen Sie dieses Wagestück unternehmen, sondern in Begleitung einer geliebten sorgsamen Freundin, oder noch besser, an der Hand eines Ihnen theuren theilnehmenden Freundes — dann sage ich gut für den Erfolg.

Nun noch zum Schluß meiner Rathschläge ein paar Worte für eine dritte Klasse an Krämpfen Leidender, deren ich oben im Vorbeygehen erwähnt habe, nemlich für die, welche an wichtiger Verletzung in der Form und Mischung eines oder des andern Organs leiden. Es findet bey Kranken dieser Art ein zweyfacher Zustand statt;

entweder sie haben seit langen Zeiten an allerley hysterische Zufälle gelitten, haben von jeher eine bedeutende Anlage dazu gehabt, vorzüglich aber haben die Krämpfe immer ein und dasselbe Organ befallen, weil vielleicht die gerade Einwirkung der schädlichen Einflüsse dasselbe besonders traf, oder weil hervorstechende Schwäche demselben eigenthümlich war, — und durch die häufigen und starken Störungen hat endlich dieses Organ jene bedeutende Veränderung erlitten. — Oder aber, es sind bey Personen, die nie an Krämpfen litten, eine dem Anschein nach sonst gute Gesundheit genossen, kurz, deren übrige Organe mit gehöriger Energie wirken, durch irgend welche Schädlichkeiten, Zerrüttungen in Form und Mischung eines Organs entstanden, und dieser örtliche Zustand des einen Organs wird bey gewissen Veranlassungen, die Ursache zu mehr oder weniger heftigen Erschütterungen in andern Organen, ja zu wirklichen Convulsionen. — Beyspiel der ersten Art sind Kranke, die häufig an starken anhaltenden Herzklopfen leiden, und zuletzt davon Erweiterungen des Herzens, Verknöcherungen in dessen Gefäßen, Klappen u. s. w. erleiden; — als Beyspiel der letztern Art, nenne ich Ihnen die so häufig vorkommenden Krankheiten und besonders Verhärtungen und Geschwüre in der Gebärmutter. Die Kranken der letztern Art genießen, wie gesagt, oft dem Anscheine nach, einer sehr guten Gesundheit, haben ein

blühendes Aussehen, essen, verdauen und schlafen gut, ihre Muskelkraft ist unverletzt, aber von Zeit zu Zeit werden Sie, zuweilen selbst ohne ihnen deutliche Veranlassung, aber doch gewöhnlich bey fühlbaren Leiden des kranken Organs, mit mehr oder weniger starken Krämpfen, Ohnmachten, Convulsionen befallen. — Beide Arten Kranke muß ich lediglich an Ihre Ärzte verweisen, und kann Ihnen hier nur so viel sagen: ist das kranke Organ nicht gerade ein solches, dessen Heilung unserer Kunst noch besonders schwierig ist, als z. B. das Herz; hat die Verletzung noch nicht zu weit um sich gegriffen, befinden Sie sich noch in einem günstigen Alter, wo die Energie Ihres Organismus nicht schon überhaupt den Naturgesetzen gemäß in der Abnahme ist, so dürfen Sie sich oft Heilung und wenigstens bedeutende Linderung versprechen. Bey den Kranken erster Art wird durch die Verbesserung des allgemeinen Gesundheits-Zustandes auch das örtliche Übel sich vermindern, doch wird der Arzt, durch mehr direkte Einwirkung auf das vorzüglich leidende Organ, die Heilung zu befördern wissen. — Kranken der zweyten Art können zwar im Allgemeinen die oben gegebenen Rathschläge zu statten kommen, aber ihr örtliches Übel wird und muß der Haupt-Augenmerk des Arztes seyn, da nur durch dessen Hebung wahre Besserung zu erwarten ist. — Wo schon völlige Desorganisation in

einem zum Leben nothwendigen Organe vorhanden ist, da hat unsere Kunst ihre Gränze.

Wenn Sie, meine Leserinnen, durch das, was Sie bisher gelesen haben, nothwendig die traurige Überzeugung erhalten mußten, daß die Heilung Ihrer Übel in den meisten Fällen sehr schwierig und langwierig, in vielen vollkommene Genesung unmöglich sey; wenn Sie ferner einsehen mußten, daß vielleicht dem größten Theile von Ihnen der Keim zu künftigen Leiden angeboren oder in der früheſten Kindheit erworben wurde, so muß wohl sehr natürlich in Ihnen die Frage entstehen, ob es denn nicht möglich sey, das Heer dieser lästigen, alle Freuden des Lebens verbitternden Übel zu vermindern? — in zärtlichen leidenden Müttern muß der Wunsch rege werden, ihren Töchtern wo möglich ein glücklicheres Loos zu bereiten, und die Mittel dazu kennen zu lernen. — Ja Ihr guten Mütter, die Ihr wahre Liebe zu Euren Töchtern empfindet, die Ihr aus dem Kelche dieser Leiden tiefe Züge gethan habt, Euch sey es zum Troste gesagt, es giebt allerdings und zuverläßige Mittel, Eure Lieblinge gegen die Euch marternden Übel zum Theil ganz sicher zu stellen, und im ungünstigsten Falle sie wenigstens vor heftigen Leiden zu verwahren. — Ich werde sie Euch anzeigen diese

Mittel, Eure Mutterliebe, das Gefühl eigner Leiden wird meinen Rathschlägen Eingang verschaffen. Ihr werdet sie beherzigen, werdet es Euch angelegen seyn lassen, Euren Töchtern die schönste Mitgabe zu erwerben, — die einzige, welche ihnen wahres Glück begründen kann, ohne die der Besitz aller übrigen Güter keine Zufriedenheit gewährt, — die, welche selbst im Unglücke Trost und Muth giebt, es zu ertragen — Gesundheit. — Ich komme zu dem wichtigsten Theile meines Büchleins; — wahren bleibenden Nutzen für künftige Generationen zu stiften, ist der Vorwurf nachstehender Blätter. Ein großer Zweck! Möchte von meiner Seite die Ausführung dem Willen entsprechen! möchte nicht Beyfall durch Worte, sondern der Erfolg Lohn für meine Arbeit seyn.

Nicht bey Euch steht es, gute Mütter, daß ein in einem unverletzten kräftigen Organismus gebildeter Keim in den Schooß einer ebenfalls in vollkommener Integrität bestehenden Mutter gelegt, in ihr ohne Störung ausgebildet und ans Tageslicht befördert werde; wohl euch, denen dieses Glück zu Theil ward! wohl dem künftigen Weltbürger, der unter so günstigen Umständen seyn Daseyn erhielt! — Ist Euer Gatte ein Schwächling, es ist nicht Eure Schuld — habt Ihr selbst, gute Mütter, die Anlage zu Kränklichkeit, oder besteht wohl gar schon letztere ausgebildet in Euch,

es ist nicht mehr in Eurer Macht, dieses zu ändern. Doch indem Ihr diesen Keim in Euch nährt, könnt Ihr schon durch Befolgung der oben gegebenen Vorschriften zu seiner Wohlfahrt beytragen, — ist er dann zum lebensfähigen Geschöpfe heran gediehen, hat er nun das Tageslicht erblickt, so muß vollends Eure ganze Sorge dahin gehen, dem Rufe der Natur getreu, alles zu thun, ihm seine angeborne gute Organisation zu erhalten, die schwächliche nach Möglichkeit in ihrer künftigen Entwickelung zu unterstützen. Daß auch die gesunde Mutter, der es Ernst ist, die Pflichten gegen sich und die Frucht, welche sie nährt, gewissenhaft zu erfüllen, gewisse Rücksichten zu beobachten habe, brauche ich meinen Leserinnen wohl kaum zu sagen. Auch diese glücklichen Frauen werden in den Vorschriften, die ich oben gegeben habe, Belehrung finden, denn auch sie müssen, nur immer in Verhältniß der Energie ihrer Organe, sich vor allen schwächenden Einflüssen, vorzüglich aber vor den hinlänglich geschilderten, sowohl physischen als moralischen Überreitzungen hüten. Mäßigkeit im Essen und Trinken, Vermeidung rauschender Gesellschaften und nächtlicher Vergnügungen, gewaltsamer Bewegungen, als durch unmäßiges erschütterndes Tanzen, Reiten u. dgl., Bekämpfung heftiger Leidenschaften und Gemüths-Affekte, gleichförmige heitre Stimmung des Geistes, gehöriger Wechsel der Bewegung und Ruhe, sol-

len Ihnen wichtige Pflichten seyn, um das Glück, welches das Schicksal Ihnen in einer kräftigen Gesundheit ertheilte, zu erhalten, und auf das Geschöpf, welches durch Sie Daseyn erhalten soll, überzutragen. Eines Vorurtheils, welches leider noch sehr allgemein ist, auf gesunde und schwächliche Schwangere noch so häufig seinen schädlichen Einfluß verbreitet, kann ich hier nicht mit Stillschweigen übergehen; nemlich das Blutlassen*) während der Schwangerschaft. — Häufig

---

*) Es wird hier nicht am unrechten Orte seyn, über den Mißbrauch dieser Ausleerung im Allgemeinen noch einige Worte zu sagen, zumal da diese Blätter für Leser bestimmt sind, denen sie in der Regel unbedingt nachtheilig ist. Zwar ist in neuern Zeiten in mehrern Schriften, auch in solchen, die für das größere Publikum bestimmt sind, dagegen gesprochen worden, indessen gibt es Wahrheiten, die man nicht oft genug wiederholen, nicht genug ans Herz legen kann. Das Blutlassen ist das direkt schwächendste Mittel, welches wir kennen, es kann also dessen Anwendung nur da statt finden, wo die Thätigkeit und Energie der Organe übermäßig erhöht ist, und wir dieses übermäßig kräftige Wirken derselben nur durch stark schwächende Mittel auf den Grad der Gesundheit herabstimmen können. Dieser Zustand, der in unsern Tagen äußerst selten vorkommt, erfordert aber die sorgfältigste Erforschung des erfahrnen und rechtlichen Arztes; und doch sehen wir, daß dieses selten anwendbare, dieses in seinen Folgen so wichtige, wo es zur Unzeit angewandt wurde, nie wieder gut zu machende Mittel, nicht nur bey den unbedeutendsten Anläßen, in Fällen, wo es geradezu schadet, oft über Tod und Leben entscheidet, mit der größten Gleichgültigkeit angewandt wird. Viele Menschen, doch wohl jetzt nur in

wird nicht einmal ein Arzt um Rath gefragt, sondern die Schwangere muß, auf Rath der

---

den untersten Volksklassen, dünken sich weise genug, selbst über die Nothwendigkeit dieser Ausleerung zu entscheiden, bey etwaniger ansteigender Hitze, bey irgend einem festsitzenden Schmerz, zumal, wenn er eine Seite des Körpers befällt und das Athemholen erschwert, suchen sie darin Hülfe, und rathen es ohne Anstand ihren Bekannten. Jeder Barbier ist bey allerley Zufällen und Unpäßlichkeiten mit dieser ihm wenig Mühe machenden, sogleich baar belohnten Hülfe bey der Hand, ja leider gibt es noch sogenannte Aerzte und Afterkünstler genug, die, mit dem sträflichsten Leichtsinn, nach aus der Luft gegriffenen Anzeigen, diesen köstlichen unersetzbaren Lebenssaft verschwenden. Wie gewöhnlich ist nicht die Anwendung des Blutlassens bey Ohnmachten, bey durch Verluste theurer Angehörigen in tiefe Betrübniß versetzten, vielleicht schon durch Pflege des Kranken sehr geschwächten Personen? kann wohl etwas Widersinnigeres gedacht werden, als in diesen Fällen, wo ohnedieß ein hoher Grad von Schwäche obwaltet, noch das schwächendste aller Mittel anzuwenden? — Wie oft nehmen die Frau Basen gar nicht Anstand über das Verfahren des redlichen Arztes abzusprechen, wie häufig ist bey einem bedeutenden Todesfalle die Bemerkung in ihrem Munde: „ja, hätte man nur Adergelassen, so würde es anders geworden seyn!" Welcher Arzt hat nicht dergleichen erfahren? Ich könnte mehr als ein Beyspiel des Verfahrens solcher Afterkünstler aus eigner Erfahrung erzählen, die, wenn der ohnedieß ausgemergelte Kranke, nachdem sie ihm beynahe den letzten Blutstropfen abgezapft haben, fast unter ihren Händen stirbt, die Achsel bedeutend und mit dem Bemerken zucken: „man hat zu spät Adergelassen, hätte man uns früher gerufen!" Ein Ausspruch, den die Frau Basen dann auch nicht ermangeln nachzusprechen! —

Frau Basen oder allenfalls einer unwissenden Hebamme, ohne Rücksicht auf ihren individuellen Zustand, zu gewissen Perioden ein, auch wohl zweymal Blutlassen; — oft aber sind auch Ärzte so nachgebend gegen das, vielleicht etwas ungestüm geäußerte Verlangen der Frau oder ihrer Angehörigen, sind wohl nicht selten so beschränkt in ihrem Wissen und Einsichten, daß sie noch selbst zu Unterhaltung dieser äußerst schädlichen Gewohnheit beytragen. Lassen Sie es sich gesagt seyn, sämmtliche meine Leserinnen, von einem Manne, dem Wahrheit heilig ist, der aus Überzeugung, nach eigner, und der ersten trefflichsten Ärzte Urtheil und Erfahrung spricht, — lassen Sie nie diese den ganzen Organismus so äußerst schwächende Ausleerung geschehen, ohne daß ein rechtlicher Arzt über das wahre Bedürfniß derselben entscheide, solche in seiner Gegenwart geschehen lasse, um genau die Menge derselben zu bestimmen. — Diese mit so vieler Gleichgültigkeit behandelte Ausleerung ist von so großer Wichtigkeit, ihre Folgen sind so schwer, oft nie wieder gut zu machen, daß Gesunde dadurch allein ihre Gesundheit auf immer verlieren können. Schwächlinge nothwendig um vieles elender werden müssen; — sie ist Schwangern in äußerst seltnen Fällen nöthig, und gegen einen Fall, wo wahres Bedürfniß sie erfordert, wird sie gewiß in fünfzigen unnütz und mit Nachtheil vorgenommen.

Die Mutter, der das seltne Glück zu Theil ward, einen unverletzten Organismus ins Kindbette mitzubringen, die nicht jene kränkliche Erregbarkeit kennt, welche ich oben geschildert habe, reiche doch ja ihrem Säugling die mütterliche Brust, ihm die einzige von der Natur bestimmte Nahrung. Die Erfüllung dieser Pflicht hat ihren sichern Lohn, nicht nur im Gedeihen des Säuglings, sondern auch in eignem Wohlseyn. — Ihr guten Mütter aber, die ihr, bey eurer Anlage oder wirklichen Kränklichkeit, oft nur zu viel guten Willen habt, weicht der Nothwendigkeit, sucht mit Vorsicht eine Stellvertreterin für euren Säugling, — eure Beharrlichkeit würde ihm zum Nachtheil gereichen, würde euch selbst vollends elend, und auch für die Folge vielleicht unfähig machen, die ihm so unentbehrlichen Mutterpflichten zu erfüllen. — Schon oft war ich Zeuge dieses Kampfes zwischen Pflicht und Unvermögen, — sah, wie häufig die schwachen Organe nicht im Stande waren, den nöthigen Nahrungssaft in hinlänglicher Menge zu bereiten, und wie dann andere, den schwachen Verdauungswerkzeugen des Säuglings nicht angemessene Nahrungsmittel zu Hülfe genommen wurden; sah, wie die von schwachen Organen bereitete Milch nicht von der gehörigen Mischung, nicht hinlänglich mit nährenden Theilen versehen war, und dann Überfüllung der Verdauungswerkzeuge des Säuglings ohne gehörige Ernährung verursachte, wie sie dann als schädli-

cher Reiz wirkte und Kneipen und Durchfall erregte; — sah, wie die in hohem Grade erregbare Mutter, bald durch die Unruhe des Säuglings, bald durch andere oft geringfügige Ereignisse in steten Aufruhr versetzt, eine, bey der öftern Störung in den Organen, nothwendig schädlich gemischte Nahrung reichte; — sah, wie die arme Mutter, theils durch die schwächende Absonderung, theils durch die stete Besorgniß um den weinenden kränkelnden Säugling, durch die gestörte Nachtruhe, die verlorne Eßlust, um den letzten Rest ihrer Kräfte gebracht, und der arme Säugling elend dabey verkümmert wurde. — Pflicht ist es daher, heilige Pflicht für Euch Mütter, denen die Umstände Kraft zum zweckmäßigen Ernähren des Säuglings versagten, solche nicht erzwingen zu wollen, sondern ihn, trotz dem Eifer wohlmeinender, aber unkundiger Reformatoren, durch eine fremde Brust nähren zu lassen. Wählt eine gesunde frohsinnige Frau, wo möglich eine Bäuerin, von unbescholtenen Sitten, von einem Alter, das so viel möglich dem Eurigen entspricht, deren Säugling nicht viel älter, als der ihr anzuvertrauende sey. Laßt sie die einfachen gewöhnten Nahrungsmittel fortgenießen, auch die gewohnte physische Thätigkeit üben, und gewährt ihr nur so viel vermehrte Bequemlichkeit, als sie mit Nachtheil für ihren eignen Säugling zu Hause entbehren würde. —

Die Schwierigkeit, eine Amme zu finden, welche alle Eigenschaften, die wir von der Stellvertreterin einer Mutter fordern, in sich vereinige, hat die Idee gezeugt, die Kinder ohne Brust aufzuziehen, ein Verfahren, gegen das ich aufs dringendste warnen muß. Abgerechnet die großen Schwierigkeiten, dem Kinde eine stets gleichförmige, seinen Verdauungsorganen angemessene, mit deren Kräften ebenmäßig steigende Nahrung zu bereiten, stets die gehörige Temperatur zu treffen, sie bey Tage und bey Nacht, gleich wenn sie nöthig ist, so wie sie seyn soll, fertig zu haben u. s. w. — so ist es über die Grenzen der Kunst überhaupt, ein Nahrungsmittel aufzufinden und zu bereiten, welches die aus der Brust gesogene Milch ersetzen könne. Diese gewährt eine Nahrung, die durch ihre Mischung sich ganz dazu eignet, leicht in die Säfte des Kindes umgeändert zu werden, die zu jeder Zeit in ihrer eigenthümlichen Beschaffenheit vorräthig ist, deren Nahrhaftigkeit so stuffenweise, so allmählich zunimmt, wie das wachsende Bedürfniß des Säuglings, die stets die angemessene Temperatur hat, und die endlich mit einem thierischen Dunste geschwängert ist, der gewiß nicht zu den unbedeutenden Stärkungs = Mitteln des Kindes = Organismus gehört. Welches von denen bis jetzt als Ersatz für dieses vorgeschlagene, künstliche Nahrungsmittel, vereint auch nur einigermaßen die vorzüglichsten Eigenschaften, die das von der Na=

tur bestimmte besitzt? Und lehrt es nicht auch die Erfahrung, wie mißlich es sey, sich, so wie überhaupt auch in diesem Punkte, von den Natur-Gesetzen zu entfernen? Ich zweifle nicht, daß alle wahrheitsliebenden Ärzte und aufmerksamen Beobachter durch eigne Erfahrung folgende Behauptungen unterstützen müssen: daß der größte Theil der Kinder, die auf solch eine Art aufgezogen werden sollten, bis spätstens im zweyten Jahre ihres Daseyns den Versuch mit dem Leben büßten, daß fast alle die unglückseligen Folgen dieser naturwidrigen Ernährung, ihr ganzes kürzeres oder längeres Leben hindurch, an ihrem geschwächten Organismus empfanden; daß Auszehrung in den ersten Jahren, späterhin Skropheln, englische Krankheit, Krümmungen des Rückgrads, Knoten in den Lungen u. a. m. sich als Folge davon entwickelten. Einzelne Beyspiele vom Gegentheile beweisen nichts, auch mir ist eins und das andere vorgekommen, wo so ernährte Kinder den Schein vollkommner Gesundheit hatten; aber gewiß gelingt der Versuch unter zehnen kaum bey einem, und selbst bey den wenigen, wo er gelungen scheint, muß noch immer der Zweifel bleiben, ob dieser Schein nicht trüge, ob sich nicht noch später Folgen entwickeln werden, die wir jetzt nicht ahnden. — Also nochmals liebe Leserinnen, hören Sie die Stimme der Wahrheit und der Erfahrung, und lassen Sie sich durch nichts zu diesem zweydeutigen Versuche verleiten,

— den der Tod oder der siechende Körper Ihres Kindes Sie fast immer bereuen lassen wird.

Ich enthalte mich, in diesen Blättern weitläuftig über die physische Erziehung der Kinder in den ersten Lebens-Jahren zu sprechen, da H. Geh. Rath Hufelands Abhandlung über diesen Gegenstand gewiß in aller guten Mütterhänden ist*), und begnüge mich, einige allgemeine Bemerkungen darüber beyzubringen.

Der Zweck jeder Erziehung ist: möglichst vollkommene Ausbildung der physischen und moralischen Kräfte. Diesen zu erreichen, wird erfordert:

1. Daß nichts geschehe, was der Entwickelung beyder, Hindernisse in Weg legen könnte.

2. Daß wir alles, was in unserer Macht steht, thun, um diese doppelte Entwickelung zu befördern.

Diese Aufgabe zu erfüllen, wird erfordert, daß man nach Möglichkeit für gehörige Erregung

---

*) Des würdigen Verfassers „guter Rath für Mütter" wovon noch im vorigen Jahre eine neue vermehrte Ausgabe erschienen ist, dürfte wohl nur wenigen unbekannt seyn.

aller Organe sorge, verhüte, daß sie weder durch zu geringe, noch durch übermäßige geschwächt werden.

Häufiger Genuß der freyen Luft in einer gesunden Gegend, -- reine oft erneuerte, nicht übermäßig warme Luft im Zimmer, — größte Reinlichkeit des Körpers durch Waschen und Baden, in Wäsche, Kleidung und Bettzeug, — passende Nahrungsmittel in gehöriger Menge und in dem Bedürfniß angemessenen Zeiträumen, — Bewegung durch Gehen Sprüngen, allerley Spiele, — Ruhe und Schlaf zu rechter Zeit und von gehöriger Dauer: — dieses sind die Mittel, die wir zu zweckmässiger Ausbildung der physischen Kräfte anwenden müssen. — Mit den übrigen Organen wird auf diese Art auch das Gehirn, dieses Organ des Denkens, zu vollkommener physischer Entwickelung gedeihen, da dasselbe aber, außer seiner Bestimmung als Theil des thierischen Organismus, noch die hat, das Werkzeug zu seyn, durch welches unser geistiges Selbst seine Thätigkeit äußert, und mit jenem in Verbindung tritt, so entsteht für dasselbe noch ein besonderer Zweig der Ausbildung, die wir die geistige nennen, die, wie ich Ihnen schon oben gesagt habe, durch Einwirkung moralischer Reitze geschieht, und bey denen die Erziehung eben sowohl als bey den physischen, das gehörige Maaß berücksichti-

gen, für gehörige Erregung sorgen, die zu schwache so wie die übermäßige, vermeiden soll.

Meine Leserinnen werden aus dem bisher Gesagten von selbst den Schluß machen, daß das schwächliche Kind anders behandelt werden müsse, als das starke, — das in der Regel erregbarere Mädchen anders, als der weniger erregbare Knabe, — daß Reitze, die bey letzterm gehörige, bey jenem übermäßige Erregung verursachen; und wider die dem Mädchen angemessenen Reitze auf jenen durch zu geringe Erregung schwächend wirken müßten, daß daher überall physische und moralische Reitze für jedes Einzelne seinem Zustande gemäß abgemessen werden sollen. Die Natur selbst scheint auf diese verschiedene Behandlung durch einen gewissen Instinkt hinzuweisen, oder es liegt vielmehr im Wirken der unverwöhnten Organe, daß sie das Zuträglichere begehren; in der Regel, lieben Mädchen und schwächliche Knaben, nicht sehr Fleischspeisen, sondern ziehen ihnen Milch- und Mehl-Speisen bey weiten vor, auch starke Getränke schmecken ihnen selten, da im Gegentheil rüstige Knaben nichts lieber wie Fleisch essen, und oft einen entschiedenen Geschmack an starken Getränken haben; — so ist ferner die Thätigkeit der Mädchen weit beschränkter, ihre Zeitvertreibe sind weniger rauschend, als der Knaben ihre.

Daß Kinder keine kleistrigen Mehlspeisen, kein frisch gebackenes Rockenbrod, keinen fetten, schlecht ausgebackenen Kuchen, nicht als tägliches Bedürfniß Zuckerwerk, und noch weniger den so schwer verdaulichen Marzipan bekommen sollen, bedarf für meine Leserinnen wohl kaum der Erwähnung. — Der menschliche Körper ist durch seine Organisation auf eine gemischte Nahrung aus Pflanzen- und thierischen Stoffen angewiesen; so wie das Kind daher anfängt zu essen, soll man diese Bestimmung berücksichtigen. Das zarte Kind erhalte Fleischsuppe, erst schwächere, allmählich stärkere, mit feiner Grütze, geröstetег Semmel; Zwieback u. dgl. neben Milchkost; — so wie die in beträchtlicher Anzahl ausgebildeten Zähne auf das Bedürfniß festerer Nahrungsmittel hinweisen, geben Sie ihm zarte, nicht fette Fleischspeisen, anfänglich auch nur in ganz geringer, allmählich steigender Menge, dabey zarte Gemüse, als Zuckerwurzeln, Pastinak, Möhren, doch sämmtlich weich gekocht und zu Brey zerrührt, auch wohl ausgebackenen Reis, Grütze u. dgl. und so geschähe fortwährend, gleichmäßig mit der zunehmenden Stärke der Organe, auch die Vermehrung der Nahrungsmittel an Menge und erregender Kraft. — Einfachheit sey eine vorzügliche Bedingung der Nahrungsmittel nicht nur des Kindes, sondern überhaupt des jugendlichen Alters — möchten wir uns nur auch später nicht zu sehr davon entfernen! — Alle ge-

künstelte, besonders stark gewürzte Speisen, sollten eben so wenig wie die künstlichen Getränke den Gaumen der Jugend reitzen. Das zuträglichste Frühstück für Kinder und junge Leute ist Milch mit gut ausgebackenem Weisbrode, des Mittags gebe man Ihnen Suppe, Gemüse und etwas gekochtes oder gebratenes mürbes Fleisch ohne Fett, — zur Vesper Obst, dann und wann eiu Stück wohlausgebackenen, nicht fetten Kuchens aus Hefenteige, Zwieback, Bisquit, — Abends Milch- oder leichte Mehl-Speise oder Ausgebackenes, wenig, nicht fettes Butterbrod, ein weichgekochtes frisches Ey; — zum Getränke diene ihnen frisches Quellwasser, nur dann und wann etwas gut ausgegohrnen Biers, und von Zeit zu Zeit höchstens einmal in der Woche ältern Kindern ein klein wenig Wein. — Gewöhnen Sie sie ja nicht an Thee und Caffe — auch nicht an Bier zum gewöhnlichen Getränke. —

Übung der Muskelkräfte, durch Gehen, Sprüngen, allerley Spiele, vernünftiges Tanzen, vergönnen Sie doch ja ihren Töchtern, und verdammen Sie sie nicht zum Stillesitzen, wenn auch zuweilen der lärmende Zeitvertreib Ihnen lästig wird. — Aufenthalt und Bewegung in freyer Luft ist eines der ersten Stärkungsmittel für den Organismus, wo möglich sollen Kinder täglich die freye Luft athmen, nicht nur um sich an die Veränderungen der Atmosphäre zu gewöhnen,

sondern auch um sie täglich eine Zeitlang eine reinere, belebendere Luft einathmen zu lassen, als Stubenluft nie seyn kann. —

Das zeitige Schlafengehen am Abend ist für Kinder und junge Leute von besonderer Wichtigkeit. — Die Erregbarkeit nimmt bey jedem Menschen den Tag durch stufenweise ab, und wird gegen Abend hin immer geringer, bis sie auf den Punkt kommt, wo neuer Ersatz nothwendig wird, den wir durch den so wohlthätigen Schlaf erhalten. Je jünger der Mensch ist, und je schwächer daher seine Organe, desto geschwinder wird deren Erregbarkeit erschöpft, um so früher und länger bedarf er des Schlafs, (am deutlichsten sieht man dies an neugebornen und sehr jungen Kindern) und um so schädlicher muß es seyn, wenn durch künstliche Reitze, als z. B. die Abend-Vergnügungen, der noch in der Entwickelung begriffene Organismus über Gebühr angespannt, und mithin durch Überreizung in gewaltsamer Thätigkeit erhalten wird.

Eine sorgsame Mutter kann wohl zeitig den Kleinen im Gespräche allerley nützliche Begriffe beybringen, kann durch die, heut zu Tage bis zum Überflusse vorhandenen Bilderbücher, ihnen dann und wann einen unterrichtenden Zeitvertreib machen, kann sie so spielend auch das Alphabeth und die Zusammensetzung der Wörter lehren, aber

der eigentliche Unterricht sollte nicht vor dem sechsten oder siebenten Jahre beginnen, sollte auch dann nur stufenweise, erst eine halbe Stunde täglich, und allmählig mehr Zeit umfassen. Die weiblichen Arbeiten, welche das Vorwärtsbeugen des Körpers erfordern, wie das Sticken u. dgl. sollen erst in spätern Jahren, und nie anhaltend gestattet werden.

Mit zunehmenden Jahren soll auch für ächte Geistesbildung des weiblichen Geschlechts gesorgt werden; denn wenn ich Ihnen schon oben den schädlichen Einfluß der Überfeinerung des Geistes geschildert habe, so habe ich doch keinesweges diejenige Bildung, die uns erst zu Menschen macht, uns unsere Stelle in der Reihe organischer Wesen eigentlich anweißt, und ohne die kein wahrer Lebensgenuß möglich ist, durch jene Warnung ausschließen wollen. Ich habe vielmehr oben schon gesagt, daß die moralischen Kräfte eben sowohl wie die physischen, zu möglichst vollkommener Ausbildung gedeihen sollen, nicht die einen allein, nicht die einen auf Kosten der andern. Es frägt sich nun, worin jene wahre Geistesbildung des weiblichen Geschlechts bestehe, und wie solche zweckmäßig geschehen solle? Diese Aufgabe zu lösen, müssen wir auf das doppelte Verhältniß desselben, erst als Mensch überhaupt, und dann auf das, welches er durch sein Geschlecht als Glied der Gesellschaft behauptet, Rücksicht neh-

men. In jener Rücksicht dürfen Sie meine Leserinnen, wohl verlangen, daß Ihr Geschlecht über die uns umgebende Natur, über unser physisches und moralisches Selbst, belehrt werde, in letzterer aber soll es in den Kenntnissen unterichtet werden, durch die es jene praktische Lebensklugheit erlangen kann, deren es bedarf, um ein nützliches Glied der Gesellschaft, und zum wahren Lebensgenusse fähig zu seyn.

Die einzelnen Zweige des Unterrichts sind daher, meiner Überzeugung nach, für junge Frauenzimmer: Erdbeschreibung, Naturgeschichte, vorzüglich Thiergeschichte und Botanik, Physik, und Chemie so viel zu Erläuterung jener erforderlich ist, — Kenntniß des Welt-Systems und vorzüglich unseres Sonnen-Systems, — Kenntniß unseres physischen Selbst, Weltgeschichte. — Hat erst der Geist für diese so mannigfaltigen sinnlichen Gegenstände des Wissens ein wahres Interesse gewonnen, so wird er dadurch allein schon für Ausschweifungen der Phantasie, für dem Bedürfniß romantischer Unterhaltungen verwahrt werden; — verbindet man nun aber damit noch die so unerläßliche zweckmäßige Belehrung über unser geistiges Ich, unser Verhältniß zu der übrigen uns bekannten Schöpfung, vorzüglich zur burgerlichen Gesellschaft, über unsere höhere Bestimmung, die Pflichten, die daher für uns entstehen, und bildet man so das richtige Gefühl des eignen moralischen Werths, so darf man hoffen,

den Zweck wahrer Erziehung zu erreichen. — Bey gereifterem Verstande soll dann auch, durch verständiges Lesen klassischer Werke der Dichtkunst, wahrer ästhetischer Geschmack gebildet, und dadurch die zuverläßigste Schutzwehr gegen die abentheuerlichen, unsinnigen, nur zu oft auch die Moralität untergrabenden, Produkte jenes Heers von Skriblern erzeugt werden, welche die heutige Lesewuth leider vor dem Hungertode schützt. — Wo wahre Sittlichkeit und ächter Geschmack gegründet sind, da können jene Machwerke nur Ekel und Widerwillen erregen. — Daß jedoch auch nicht alle trefflichen Dichtungen guter Schriftsteller sich für junge Personen eignen *), daß solche, die Sinnlichkeit reitzen, ihnen sorgfältig entzogen, und die ausgewählt werden müssen, welche nützliche Belehrung über interessante Gegenstände oder Bildung des sittlichen Gefühls zum Zwecke haben, darf ich wohl kaum erinnern. —

*) Es ist mir nicht bekannt, ob wir in unserer Litteratur eine zweckmäßige Belehrung für Aeltern und Erzieher über die Wahl von Schriften zur Bildung des Geschmacks junger Personen besitzen; — gewiß ist sie wahres Bedürfniß, dessen Befriedigung, insofern sie nicht schon geschehen ist, einer unserer vorzüglichen Pädagogen sich sollte angelegen seyn lassen. Es käme jedoch nicht bloß darauf an, die Schriften anzuzeigen, die man ihnen ohne Bedenken in die Hände geben könnte, sondern sie auch so zu klassificiren, daß dadurch stufenweise die beabsichtigte Bildung erreicht würde.

Durch obige Vorschriften hoffe ich meinen Leserinnen eine richtige Anleitung entworfen zu haben, Ihren Töchtern wahre Geistesbildung ohne schädliche Überreitzung des Denkorgans zu geben. — Ich hoffe ferner, Sie werden mich nicht Unrecht verstehen, nicht etwa glauben, ich wolle sie zu Physikern, Chemisten, Astronomen u. s. w. gebildet haben, — nein, meine Leserinnen, das Ergründen dieser Wissenschaften lassen Sie unserm Geschlechte, nur das Historische, die Resultate derselben, sollen Sie wissen. Diese Kenntnisse zu erlangen, erfordert es keiner übermäßigen Geistesanstrengung, und zugleich zieht deren Erwerbung so unausbleiblich an, daß sie gewiß die genügendste Unterhaltung gewährt. Die Betrachtung der Natur-Gegenstände selbst, und das Lesen so vieler treflicher Schriften über alle Zweige der Naturgeschichte, über Menschen- und Länderkunde, die große Zahl interessanter Reisebeschreibungen, welche wir schon besitzen, und die sich unaufhörlich mehren, welche kräft ge Geistesnahrung gewähren sie nicht? Wie nützlich zugleich, da sie einerseits die Summe unserer Kenntnisse wesentlich vermehren, anderseits, indem sie sich mit Gegenständen der Sinnenwelt beschäftigen, Phantasie und Einbildungskraft in den Schranken dieser zurückhalten, und vor idealischen Schwärmereyen bewahren!

Die schönen Künste, als Tanzen, Musik, Zeichnen, sind ein anderweitiger Gegenstand der Bildung des schönen Geschlechts, und zwar mit vollem Rechte, da sie ihm sowohl eine reichliche Quelle wahren Genusses öfnen, als auch dazu beytragen, ihm diejenige Grazie mitzutheilen, auf die es die ersten Ansprüche hat. Doch erfordert die Erwerbung und Übung dieser Geschicklichkeiten in physischer Rücksicht auch gewisse Bestimmungen, wenn sie nicht nachtheilig auf den Organismus wirken sollen. Um in diesen Künsten einige mechanische Fertigkeit zu erlangen, ist es nothwendig, ihre Erlernung frühzeitig zu beginnen, etwa mit dem neunten oder zehnten Jahre; das Zeichnen dürfte dann wohl keine weitere Rücksicht erfordern, als die, daß es wegen der sitzenden Stellung, nicht zu anhaltend fortgesetzt werde, um so mehr aber ist beym Tanzen und der Musik zu beobachten. — Das Tanzen, wenn es mäßig und ohne Verletzung des Anstandes und der Schaamhaftigkeit geübt, wenn es nicht zu Nährung der Eitelkeit, zu Aufreitzung der Sinnlichkeit gemißbraucht wird, ist gewiß eben so heilsam, als leider bey der Art, wie es in unsern Tagen gewöhnlich getrieben wird, bedeutend schädlich für junge Personen: — ich habe hierüber schon oben genug gesagt, als daß es noch eines Zusatzes bedürfte. Der Unterricht sowohl in der Instrumental- als Vokal-Musik soll so geleitet werden,

daß man sich in jüngern Jahren auf Erlernung der mechanischen Fertigkeit beschränke, und erst bey reiferm Alter richtigen Geschmack im Vortrage und Ausdrucke bilde; — daß man besonders bey jungen Personen, die wahres Talent zeigen, die etwa wegen schwächerer Organisation schon bedeutende Anlagen zu krankhafter Erregbarkeit haben, Acht gebe, daß sie nicht durch häufiges Spielen rührender Adagio's, oder durch Singen von Dichtungen, die zu starke Gefühle erregen, jene Anlage nähren. Und dann lassen Sie sich es, gute Mütter, gesagt seyn, verhüten Sie doch ja, auch bey Bildung dieser Talente, das Nähren der in so vieler Rücksicht schädlichen telkeit.

Daß ferner, wenn es Ihnen Ernst ist, Ihren Töchtern eine dauerhafte Gesundheit zu bilden, alle jene Überreizungen durch sinnliche Genüsse, nächtliche Vergnügungen u. s. w., sorgfältig vermieden werden müssen, brauche ich nicht erst zu wiederholen.

Die Bildung zum praktischen Leben muß sich nach der individuellen Verschiedenheit der äußern Verhältnisse richten, und liegt es außer dem Umfange dieser Blätter, hierüber Belehrung zu geben, die ins Einzelne gehen müßte.

Der kurze Umriß, den ich hier meinen Leserinnen über zweckmäßige Erziehung Ihres Geschlechts mitgetheilt habe, wird für die meisten ausreichen, in einzelnen Fällen Ihr Verfahren zu leiten. Verständige Mütter werden sich daraus hoffentlich die Grundsätze zu abstrahiren wissen, um bey Bildung Ihrer Töchter, nach deren körperlichen Konstitution, Geistes-Anlagen, nach ihren bürgerlichen Verhältnissen, den richtigen Weg zu treffen, um nicht etwa durch zu ängstliche Beschränkung jugendlicher Neigungen und Vergnügungen die schönste Lebenszeit zu verkümmern. Wo Sie meine Vorschläge unvollständig finden, wird irgend ein vernünftiger Rathgeber Ihnen gewiß Belehrung geben, wird leicht die etwanigen Lücken auszufüllen vermögen.

Mädchen, die so unter zweckmäßiger Entwickelung ihrer physischen und intellektuellen Kräfte herangewachsen sind, werden, — insofern eine ursprünglich ungünstige Organisation ihnen nicht hinderlich ist, — gewiß ihre künftige Bestimmung ohne Nachtheil für ihre Gesundheit erfüllen. Gesunde Mütter gesunder Kinder werden sie nicht die traurige Nothwendigkeit kennen, dem theuren Säugling eine gedungene Brust zur Nahrung anzuweisen. Erhaltung eignen Wohlbefindens, das durch die geringen Beschwerden der, (nicht den Gesetzen der Natur zuwider, zu oft

sich erneuernden) Schwangerschaften, keine Störung erleidet, wird neben dem Gedeihen glücklich organisirter Kinder, die Mühe des Selbst-Stillens mehr als lohnen. Werden dann auch im menschlichen Leben unvermeidliche Vorfälle zuweilen ihr Glück, ihre Ruhe, ihre Gesundheit stören, so werden sie in sich selbst Kraft zum Ertragen, in ihren Organen hinlängliche Energie besitzen, dem schädlichen Einflusse zu widerstehen, oder dessen Folgen doch bald zu vernichten. Ob sie die oben geschilderten willkührlichen Schädlichkeiten werden meiden wollen? dürfte wenigstens bey einem großen Theile, wenn, wie ich annehme, Geist und Körper wohl ausgebildet worden, kaum zu bezweifeln seyn. Also nochmals; fortgesetzte vernünftige Lebensordnung, nicht Entsagung aller geselligen Freuden und Vergnügungen, sondern mäßiger und sparsamer, aber dann auch wahrer Genuß derselben, körperliche Thätigkeit und zweckmäßige Beschäftigung des Geistes, — Beherrschung stürmischer Leidenschaften, — werden fortdauernd sie von den in Rede stehenden Übeln bewahren — wenn nicht etwa ein widriges Geschick durch anhaltende Unglücksfälle, durch nicht zu beseitigende moralische oder physische Leiden ihren Organismus untergräbt.

Körperliche Leiden zu heilen oder doch wenigstens zu lindern, ist die schöne Bestimmung

es, Arztes. Möchte ich durch Bekanntmachung
ieser Blätter meinen Wirkungskreis erweitert,
nd einst die Überzeugung haben, daß das, was
ch hier niederschrieb, wenn nicht von vielen,
och von einigen beherziget wurde, und wenn nicht
berall, doch hie und da Gutes stiftete!

d
d
u
i
d
ü

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Wolff, August Ferdinand

Über die Nerven-Übel nebst Georg Bickers Bemerkungen über die Nervenfieber,
besonders von dem dabey nöthigen Verhalten, vorzüglich für das schöne
Geschlecht, wie auch einem einem Anhange für das männliche über
Hypochondrie, Gicht und verwandte Uebel von Ersterem

Berlin u.a. 1806

Path. 1403 q
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10475540-4